



## ひとりで悩まず相談を

3月は自殺対策強化月間です。悩みを抱えている人は、ひとりで悩まず、相談機関にご相談ください。

**問** 保健予防課 / TEL661-9332

**ID** 038527



### 3月は環境の変化に注意が必要

年度末の3月は、生活環境や人間関係などの変化があり、体調に注意が必要です。ストレスがいくつも重なったり長引いたりすると、心や体に不調をもたらします。

### いつもと違う様子はありますか？

あなたやあなたの周りで、いつもと違う様子の人はいませんか。心の健康度をチェックしてみましょう。

#### 周囲が分かる変化

- 表情が暗く元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 飲酒量が増えた



#### 自分で感じる症状

- 今まで楽しんでできていたことが楽しめない
- 理由もなく悲しい・憂うつな気分になる
- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- なかなか寝付けられない、眠っても疲れがとれない



上の項目に多く当てはまり、2週間以上続いている場合は、相談することをお勧めします。

#### 相談窓口

面接	市こころの健康相談 (電話相談もあり)	TEL661-9332 平日8:45~17:15
電話	こころの健康相談統一ダイヤル	TEL0570-064-556 平日9:30~17:00、18:30~22:30 (受け付けは22:00まで) 3/1(水)9:30~31(金)17:00は24時間対応
	わかぼちダイヤル (40歳未満)	TEL06-6607-8814 水曜9:30~17:00、祝日除く
	国際ピフレンダース大阪自殺防止センター	TEL06-6260-4343 金曜13:00~日曜22:00
	関西いのちの電話	TEL06-6309-1121 毎日24時間
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	TEL0120-783-556 毎日16:00~21:00、毎月10日8:00~翌8:00
	府妊産婦こころの相談センター	TEL0725-57-5225 平日10:00~16:00
	こころの救急箱	TEL06-6942-9090 月曜19:00~翌3:00、木・土曜19:00~22:00
	新型コロナこころのフリーダイヤル	TEL0120-017-556 毎日9:30~17:00
SNS	府こころのほっとライン (新型コロナ専用、LINEアプリで友だち申請)	水・土・日曜17:30~22:30 (受け付け22:00まで)
自死遺族	府こころの健康総合センター (予約制)	TEL06-6691-2818 平日9:00~17:45

## 幸せホルモン・セロトニンを増やして 心と体を健康に

**問合** 長寿介護課 / TEL674-7881

体の健康を保つためには心の健康も大切です。神経伝達物質の一つであるセロトニンは、心身をリラックスさせる効果から「幸せホルモン」と呼ばれます。加齢により不足すると、イライラや不安・恐怖などのストレスを感じやすくなることが知られています。

### 運動、外出、タンパク質の摂取を

セロトニンは、運動や日の光を浴びることで増えます。また肉や魚などタンパク質を取ることもおすすめです。心も体も健康に過ごすために、運動や外出、タンパク質をしっかり取る生活を心掛けましょう。

3/15(水)開催の「よってこ健康広場」では、チアダンスやもてきん体操を体験しながら、心と体を健康に保つための取り組みを学びます。ぜひご参加ください(27ページに関連記事)

**ID** 086751

### 幸せホルモン・セロトニンが不足



うつ状態のリスク高まる

### 幸せホルモンを増やすには・・・

#### 運動

ウォーキング、ストレッチなど

#### 外出

日の光を浴びる

#### タンパク質

肉・魚を食べる



介護予防の取り組みと同じ