

ニュースレター

ここから

vol. 2

2024年
2月発行

県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」(ここから調査)



請戸漁港出初式(浪江町)

これからも、あなたの こころとからだの健康を見守ります

震災から12年が経ちました。被災された方々、あるいは震災後に被災地にお住まいになった方々に、私たちのアンケート調査「ここから調査」を毎年実施してきました。昨年からは年に1回ニュースレターここからをお届けし、今年で第2号となります。皆様にわかりやすく、心身の健康についての情報をお届けしたいと考えておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いたします。

こころの健康度・生活習慣調査支援室
室長 前田正治

今号の内容

- ここから調査専用ダイヤルの紹介
- これまでの調査からわかったこと

[コラム]

冬こそ、からだを動かそう

公式SNS
はじめました



@FMU_FHMS

ここから調査の 取り組み

ここから調査専用ダイヤルの紹介

● 困ったときに相談できる人はいますか？

令和3年度「ここから調査」では、おおよそ5人に1人が「こころやからだの問題が生じたときの相談先がない」と答えています。では、「相談先がない人」とは、具体的にどのような人なのでしょう。これまでの結果からは、「男性」「40歳～64歳」「一人暮らし」「経済的なゆとりがない」方が、相談先がないと答えることが多いことがわかっています。さらに、相談先がない人は、お酒の飲み方に問題がある傾向や精神的な不調を抱えている割合が高いこともわかりました。

自分や家族の体調について心配なことがあったとき、相談できる窓口を持つことは大切です。

【相談先がない人の特徴】



● 専用ダイヤルに気軽に相談してください

ここから調査専用ダイヤルは、調査票に関する問い合わせだけでなく、皆さまからのこころやからだに関するご相談も受け付けています。

これまで、「自身や家族の体調、健康状態に不安がある」「職場や友人等との人間関係で困っている」「子育てや子どもの成長、発達について悩んでいる」など、様々なご相談をいただいています。「悩みはあるけど、どこに相談してよいかわからない」という場合にも、お気軽にご相談ください。

【このようなことで悩んでいませんか？】

新しい職場になじめず、最近眠れません



健診結果が悪かったけれど、何に気をつけたらよいのだろう

子どもがゲームをやめられず、心配しています



ひとりで悩まず

ここから調査専用ダイヤル (☎024-549-5170) にお電話ください。

その他の相談窓口

【24時間対応・LINE対応】

よりそいホットライン
福島県・岩手県・宮城県にお住まいの方

0120-279-226

その他の地域にお住まいの方

0120-279-338

【夜間対応】

いのちの電話
(ナビダイヤル)

0570-783-556

毎日10時～22時

【電話・チャット対応】

チャイルドライン

18歳までの子ども対象

0120-99-7777

毎日16時～21時

2024年「県民健康調査」 国際シンポジウム

2024年3月2日(土)

- メイン会場
JA共済ビル1F(東京都千代田区)
- サテライト会場
福島県立医科大学
福島駅前キャンパス

【問い合わせ】
024-581-5454



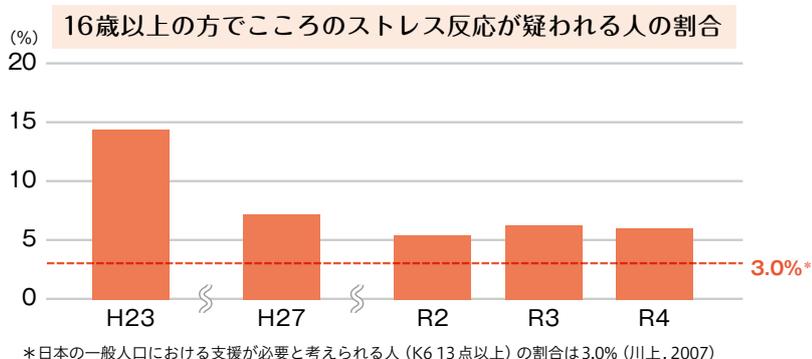
これまでの調査から わかったこと

R4年度結果は暫定値

● 16歳以上のこころの健康度 ●

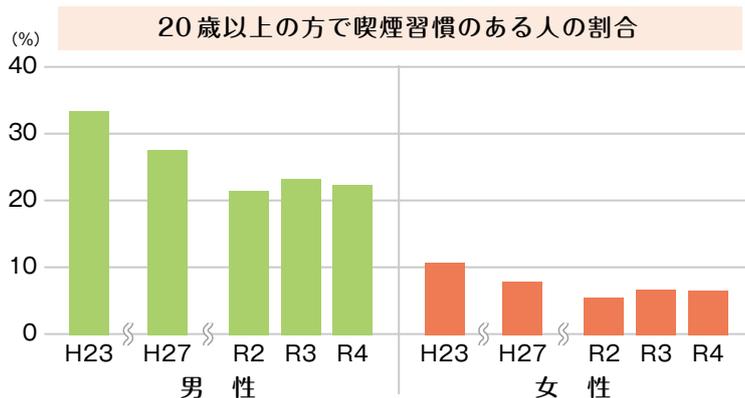
平成23年度には、うつ病などの気分障害や不安障害の可能性があり、支援が必要と考えられる方の割合は、14.6%でした。その後、毎年改善傾向にありましたが、コロナ禍の影響によるものか、最近では若干の上昇がみられています。

朝起き上がるのがつらい、夜なかなか寝付けない、いつも体調がすぐれない、憂うつな気分が続くなどの、調子の悪さが2週間以上続く場合は、早めに医師に相談しましょう。



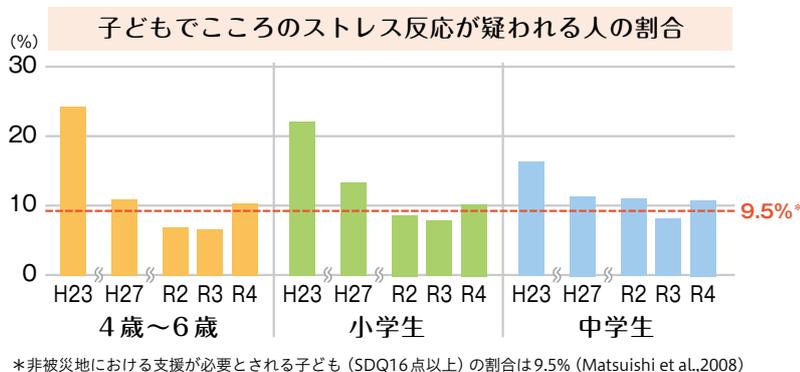
● 喫煙習慣 ●

平成23年度の喫煙割合は20.7% (男性33.2%、女性10.5%)と男女ともに高い状況でしたが、年々減少傾向にあり、令和4年度は14.0% (男性22.1%、女性6.5%)まで改善しています。『健康日本21 (第2次)』の「成人の喫煙率を12%」の目標に向かって引き続き取り組んでいきましょう。喫煙は健康に悪影響を及ぼしますので、喫煙者の方には禁煙をお勧めします。健康保険等を使って禁煙治療を受けることができますので、お近くの禁煙外来にご相談ください。



● 子どものこころの健康度 ●

支援が必要とされる子どもの割合は、平成23年度はどの年代でも高く、その後すべての年代で、平常時における割合と同程度まで低下しました。これは震災を経験していない子どもが増えたこともその要因と考えます。一方でコロナ禍の影響か、令和4年度は若干の上昇がみられました。子どもは災害やコロナ禍などの環境の変化を敏感に感じとり影響を受けます。このような時は、できるだけ生活リズムを崩さないことが大切です。



ご回答いただいた方には、「個人結果通知」をお届けしています。

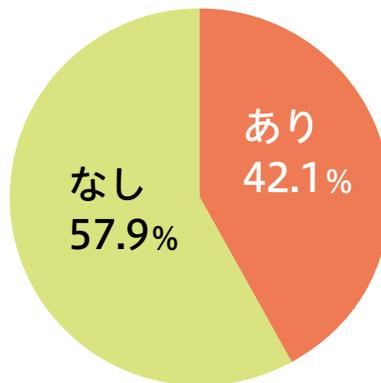
こころの健康状態や生活習慣に対するアドバイスを健康づくりにお役立てください。

冬こそ からだを動かそう

運動習慣が健康づくりに大切なことはよく知られています。運動には、体力の向上や生活習慣病の予防だけでなく、免疫力向上や食欲の調整、睡眠の質や抑うつ傾向の改善、精神のリフレッシュ効果など、こころとからだにとって様々な側面でよい影響があります。健康づくりのための運動には、「ストレッチング」、「筋力トレーニング」、「有酸素運動」の3つがあり、効果的な運動量として1回30分以上、週150分以上の運動が推奨されています。

一方で、実際に効果的な運動を継続して実施するにはとても努力が必要です。ここから調査の結果からも(右図)、運動習慣のない方が6割近くいらっしゃいました。また、最近では、じっとしている時間(座りっぱなしや寝転んで過ごす時間)が多いと健康状態の悪化や死亡率に影響することがわかってきています。そこで、「運動時間を確保する」ことよりも、「じっとしている時間を減らす」ことに注目してみると良いでしょう。家事や買い物、庭いじりなど、日常生活の中で体を動か

週2回以上の運動習慣(暫定値)



令和4年度ここから調査結果より

す「身体活動」の時間を今よりも10分増やすだけで十分な健康効果が得られます。寒さで動くことがおっくうになりがちな冬こそ、日常生活の中で少しでも「動く」時間を増やすような工夫を取り入れてみましょう。

(福島県立医科大学 岡崎可奈子)

おすすめの運動

①寝たままストレッチング

仰向けのまま、抱えた膝をゆっくり伸ばします。息をこらえずに行いましょう。



②その場で筋力トレーニング

何かにつかまりながら、かかとを高く上げたり、つま先を上げたりを繰り返します。



〈かかとを上げる〉



〈つま先を上げる〉



③その場で足踏み有酸素運動

普段歩くときよりも、膝を高く上げて行ってみましょう。音楽を聴きながら楽しく!



これからも

あなたのこころとからだの健康を見守ります

福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
「こころの健康度・生活習慣に関する調査」
(ここから調査)

ここから調査専用ダイヤル

電話 024-549-5170

(9:00 ~ 17:00 年末年始・土日・祝日を除く)

URL: <https://fukushima-mimamori.jp/mental-survey>

