

ニューズレター

# ここから

vol.3

2025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）



夜の森桜トンネル（富岡町）

## 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

私たちは2011年の震災後から、被災された方々に対して、アンケートと電話を通じた支援を続けてまいりました。今なお2万人を超える方々が避難生活を続けておられ、コロナ禍や台風などの災害にも苦しまれた方も少なくないでしょう。私たちの支援が皆さまの健康維持に役立つことを祈念しまして、ニューズレターここから第3号をお送りします。

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

- あなたによりそう電話支援
- これまでの調査から  
わかったこと

### 【コラム】

簡単！呼吸でリラックス

### 2025年「県民健康調査」国際シンポジウム

- 日時：2025年2月20日（木）  
13:30～17:55（予定）
  - 会場：福島県立医科大学  
福島駅前キャンパス  
★Zoom配信あり
- 【問合せ】 広報・国際連携室  
電話 024-581-5454

詳細はこちら



## ここから調査の 取り組み

# あなたによりそう電話支援

- 日頃感じている、こころやからだに関する質問やお悩みはありませんか？

調査票の最後にある**自由記載欄**を活用してください

公認心理師や保健師等複数の専門職が自由記載欄を一つひとつ読ませていただいております。

書かれた内容から支援が必要と判断された場合は、

**ここから健康支援チーム**

から

電話支援等を行っています。



- 昨年度は、以下のような自由記載欄の内容に対して、電話支援を行いました。

📞 災害のニュースを見て、東日本大震災を思い出してしまい、心配で気持ちが落ち着かない。

災害のニュースがきっかけで、調子を崩してしまう場合は、テレビなどから一時的に離れ、災害のニュースに触れないようにしましょう。また、家族や主治医に気持ちが落ち着かないことを伝えましょう。呼吸法（巻末コラム参照）など自分の気持ちを落ち着かせる対処法を実践しましょう。



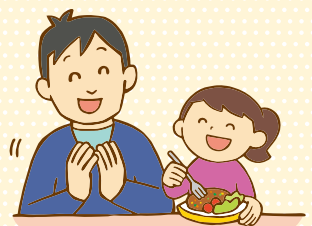
📞 体重を落とす方法があったら教えてください。

定期的な運動であれば、近所を散歩することから始めてみましょう。運動のほか、日々の食事内容を記録することも役立ちます。いつ、何をどのくらい食べているかを見える形にして、食べる時間や量を工夫してみましょう。もし、食べることがあなたのストレス解消法ならば、それ以外のストレス解消法もみつけましょう。



📞 子どもの食べ物の好き嫌が多い。

食べるものが偏ってしまうと、栄養のバランスが取れないため、子どもの成長に影響してしまうのではないかと心配になります。苦手な食材を細かく刻む、好きなものと混ぜるなど調理方法を工夫したり、まずは一口だけでも食べられたらそれをほめてあげましょう。



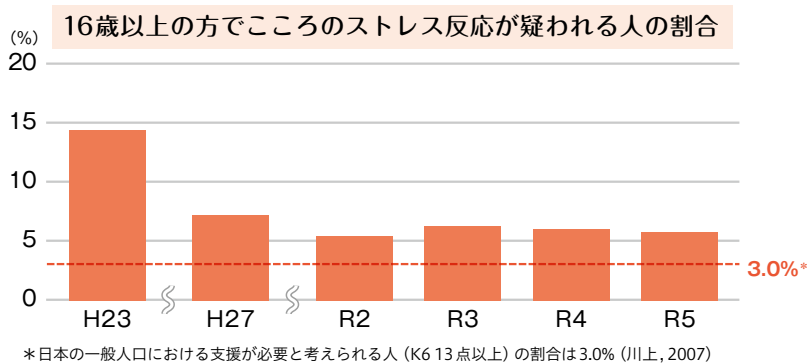
# これまでの調査から わかったこと

R5年度結果は暫定値

## ● 16歳以上の方のこころの健康度 ●

平成23年度は、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、令和3年度に若干の上昇がみられたものの、近年徐々に低下しています。

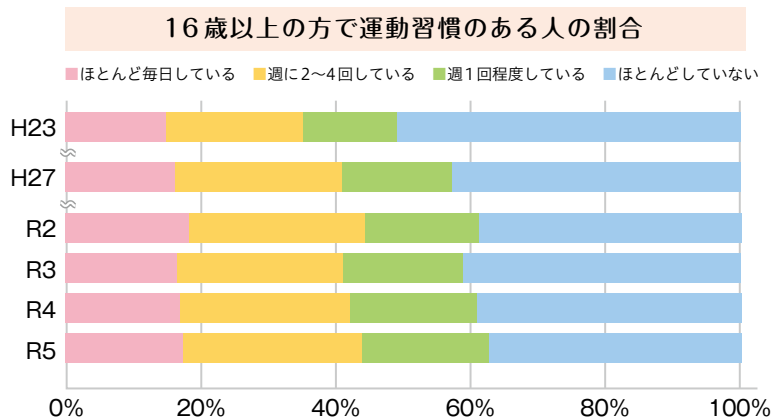
朝起き上がるのがつらい、夜なかなか寝付けない、いつも体調がすぐれない、憂うつな気分が続くなど、調子の悪さが2週間以上続く場合は、早めに医師に相談しましょう。



## ● 運動習慣 ●

平成23年度の普段の運動について、「週に2回以上している」と回答した人は35.2%でしたが、毎年徐々に増加していました。その後、コロナ禍の影響によるものか、令和3年度は若干低下したものの、再び改善傾向にあります。

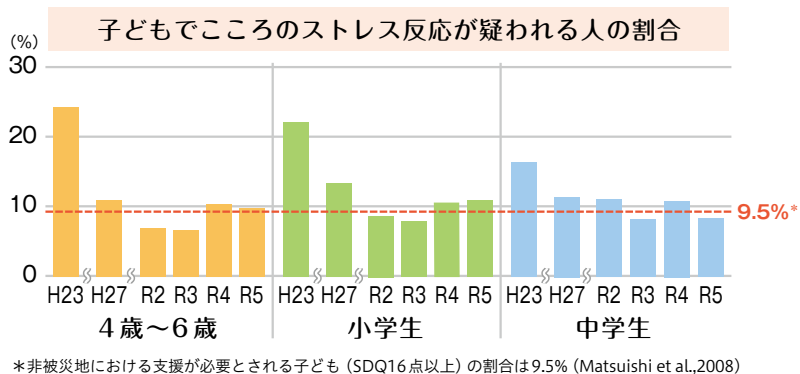
軽く汗をかく運動を1日30分毎日行うことが理想ですが、冬は寒さで動くことがおっくうになりがちです。そこで、運動時間を確保することより、家事や買い物、庭いじりなど、座りっぱなしの時間を減らすことを心がけると良いでしょう。



## ● 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が、令和5年度は4歳～6歳と中学生で改善傾向がみられています。

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、「個人結果通知書」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。

# 簡単！ 呼吸でリラックス

## 呼吸法の3つのポイント

### ①姿勢を整える

寝ながら行うときは、背筋をのばします。座って行うときには、足を床につけ、背筋をのばし、上半身の力を抜きましょう。

上半身の  
ストレッチを  
入れると効果的



### ②鼻から息を吸う

鼻から吸うことで呼吸が深くなり、心地よいものになります。



### ③ゆっくり息を吐き出す

しっかり時間をかけて、息を吐き出しましょう。口からでも鼻からでも心地よい方でかまいません。

「はあ〜」ではなく  
「ふう〜」の方が  
ゆっくり  
吐けます！



心と体の健康のためには、日々の生活の中でリラックスする時間をとることが大切です。呼吸は、いつも無意識のうちに行われていますが、ゆっくり呼吸をすることで、心も体もリラックスすることができます。

また、辛いときや疲れているときには、先のことを考えて不安になったり、失敗を思い出して落ち込んだりして、休みたくても心が休めなくなってしまうことがあります。そんなときには、呼吸の動き（息を吸うときに胸やお腹がふくらんだり、息を吐くときに体の力が抜けていく感覚）に意識を向けることで、今この瞬間に心がもどり、少し楽になることができます。

呼吸法のポイントはたった3つです。

- ①姿勢を整えます。
- ②鼻から息を吸います。
- ③ゆっくり息を吐き出します。

呼吸のペースは、やりやすいペースでかまいません。まずは一呼吸意識をしてみてください。いかがでしょうか。時間があるときには、1分、5分、10分と取り組む時間を長くすることで、リラックス効果が高まり、活力が湧きやすくなります。また、頭をすっきりさせたいときには、呼吸の数を数えながら行うなど、使い分けることもできます。普段の生活の中に取り入れていただけたら幸いです。

(福島県立医科大学 竹林 唯)

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)

最新情報やお知らせはこちらから！



@FMU\_FHMS

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)

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

※ここから健康支援チームからの電話支援も  
上記の番号からおかけしています。

