安全ニュース

必ず 一年に一度は 健康診断を受診しましょう

健康は安全就業の第一条件

毎年4月以降にお住いの市や町から
「特定健康診査」の案内が届きます。

必ず受診しましょう!

要精検などの判定をうけたら、すみやかに
医療機関で再検査を受けましょう

健診データしっとくナビ
スタート

自分の健診データを科学的・医学的に理解し、学べるツールをホームページで提供
※検索エンジンで しっとくナビ と入力するとヒット

〈出典：石川県 ホームページ〉

健康づくりとして体操、ウォーキング、軽スポーツなど定期的に実施しましょう

☆年齢や能力に応じて一つ以上は行いましょう☆

◎ストレッチングや体操を1日10分程度
◎散歩やウォーキングを1日20分程度
◎下肢及び体幹部の筋肉トレーニングを1週間に2回程度
◎レクリエーション活動や軽スポーツを1週間に3回程度

〈出典：厚生労働省 ホームページ〉

公益社団法人 石川県シルバー人材センター連合会

安全ニュース

メンタルヘルスとは！

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。また、その多くは治療をすることで回復します。

①ストレスの原因

日常に起こる様々な変化＝刺激が原因

◎環境的要因･･･天候・騒音
◎身体的要因･･･病気・睡眠不足
◎心理的要因･･･不安・悩み
◎社会的要因･･･人間関係・仕事が忙しい
◎進学、就職、結婚、出産等
　喜ばしい出来事

②ストレスサインを知ろう

◇気持ちが落ち込む
◇イライラする
◇眠れない、食欲がない
◇疲れやすい

自分特有のストレスサイン（例）

◇疲れるといつも歯が痛くなる
◇腰が痛い、耳鳴りがする

③ストレスをためないコツ

ストレスと上手につきあう

◎毎日の生活習慣を整える
◎バランスの取れた食事や良質の睡眠
◎適度な運動の習慣を維持

ストレスがたまったときの対策

◎ゆっくり腹式呼吸する
◎軽く体をストレッチ
◎ゆったりお風呂に入る
◎好きな音楽を聴く
◎ぼんやり窓の外を眺める

④誰かに相談しよう

友人、家族、同僚、地域や趣味仲間など日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう

しかし

気になる症状が続くときは
早めに専門家に相談しましょう
医師、カウンセラーなどの専門家
地域の精神保健福祉センター
保健所、自治体の相談所
など

軽度認知障害とは？

軽度認知障害のサイン・症状の特徴とは？

□ほかの同年代の人に比べて、もの忘れの程度が強い
□もの忘れが多いという自覚がある
□日常生活にはそれほど大きな支障はきたしていない
□もの忘れがなくても、認知機能の障害が１つある

認知機能の障害とは？

□**失語**：言葉が理解できない、言おうとした言葉が言えない
□**失認**：知り合いの顔、色、大小など認識できない
□**失行**：服を着ることができない、ろうそくに火をつけられない
□**実行機能の障害**：計画を立てその計画通りに実行できない

**＊軽度認知障害は早期発見・早期治療で重症化を防ぎます。
心あたりがあれば早期に受診、相談しましょう。**

〈出典：厚生労働省 ホームページ〉

公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会
〒920-0862 金沢市芳斉１丁目１５番１５号
TEL：076-222-4680　FAX：076-222-4681