

職場でのメンタルヘルスについて こころの健康を大切に！

こんなサインありませんか？

- ✓ 気分が沈み、やる気が起きない
- ✓ 不安な気持ちになる
- ✓ 急に涙が出てくる
- ✓ 夜眠れない、不眠が続く
- ✓ イライラしやすく、怒りっぽくなる
- ✓ 集中力が続かず、物事に興味が持てなくなる
- ✓ 寝つきが悪くなったり、朝方に目が覚める
- ✓ 食欲が低下する、または食べ過ぎてしまう

身に覚えが
あったら



こころ と からだ
からのサインです！

一人で抱え込まず、相談してください

つらいことや悩みを抱えたときには、1人で抱え込まずに相談してください



家族や友人、職場の上司や同僚に相談してみる

周囲に相談
しにくい場合



「こころの耳」で検索！

電話、SNS、メールで匿名無料相談ができます

ここで一つ、ストレッチしてみましょう



両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る

ストレスと上手に付き合うためには自分に過剰な
ストレスがかかっていることに早く気づくこと、
そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践
することが大切です

参考文献：

「こころの健康づくりのヒント集」（厚生労働省）

「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳」（厚生労働省）

【甲賀市】

相談窓口一覧 | ご自身がかけやすい番号へお気軽にご相談ください。

甲賀市役所 (月～金 9:00～16:45 祝日・年末年始を除く)

- 甲賀市健康医療政策課 0748-69-2168
- 甲賀保健センター 0748-88-6556
- 水口保健センター 0748-62-5336
- 甲南保健センター 0748-86-5934
- 土山保健センター 0748-66-1105
- 信楽保健センター 0748-82-3113

こころの悩みの相談

- こころの電話相談 077-567-5560 (午前10:00～正午、13:00～21:00 年末年始を除く)
- 滋賀いのちの電話 077-553-7387 (金・土・日・月 10:00～20:30)
- 京都いのちの電話 075-864-4343 (年中無休(24時間))

子どもの悩み相談

- いじめ等の悩み24時間電話相談(24時間子供SOSダイヤル) 0120-0-78310 (全国共通)
土日・祝日を含む毎日24時間9:00～21:00に県内からかけた場合は「こころの耳」につながります。

【湖南市】 こころも身体も健康に

- こころと身体の健康相談 -健康政策課-
0748-72-4008(9:00～16:45)

- 今年もやります！
健康づくり習慣化モデル事業
対象：湖南市民、湖南市在勤者

詳しくはこちら
(湖南市HP)



事業の前後にアンケートにて
回答していただいた
簡易抑うつ症状尺度
(QIDS-J)

は、事業後で有意に改善して
いることがわかりました。



減塩のコツ ご存知ですか？

～甲賀圏域フリーランス栄養士より～

夏野菜のサラダ

材料 (2人分)

- ミニトマト:4個
- きゅうり :60g
- みょうが :1個
- 大葉 :1枚
- 酢 :小さじ2
- ごま油 :小さじ2
- 醤油 :小さじ1
- 砂糖 :小さじ1
- すりごま :小さじ1

作り方

- ①野菜を切る。
ミニトマト・縦に4等分
きゅうり・小さめの乱切り
みょうが・縦半分にして薄切り
大葉・軸をとり、せん切り
- ②aを合わせて、よく混ぜる。…A
- ③Aに、ミニトマト・きゅうり・みょうがを入れて和え、
しばらくおく。
- ④盛り付けて大葉を散らす。

醤油を減らしても、しっかりした
味を楽しめるよう、酢・ごま油で
味付けました



栄養価(1人分)

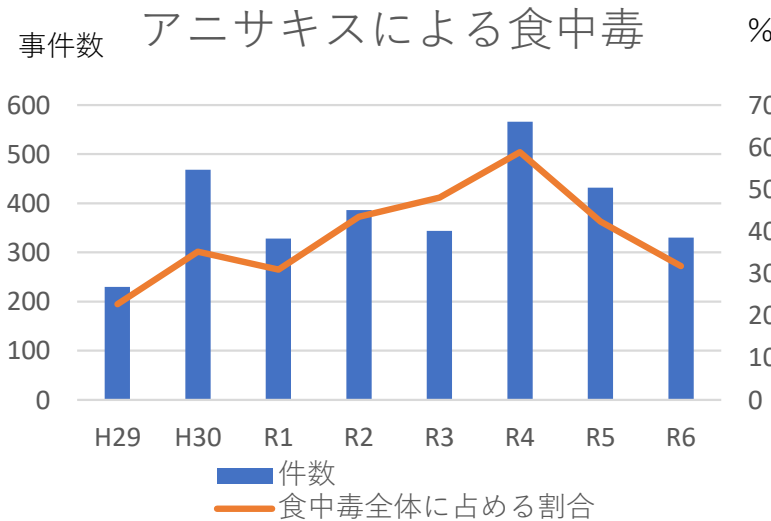
エネルギー:69kcal /たんぱく質:1.2g/脂質:4.9g/炭水化物:1.1g 食塩相当量:0.4g

アニサキスによる食中毒に注意！！

全国でアニサキスを原因とした食中毒が多発しています。

<アニサキスとは？>

- 寄生虫の一種です。
- 体長2 cm～3 cmの細長いミミズ状で、半透明から白色の幼虫です。
- サバ、アジ、イワシ、サンマ、カツオ、イカなどの魚介類に寄生します。
- アニサキスの幼虫が寄生した魚介類を生や加熱不十分なまま食べると、幼虫が胃や腸の壁に侵入し、**激しい腹痛や嘔吐等の食中毒症状**が出ることがあります。



全国の食中毒事件のうち、
アニサキスを原因とする
事件数

7年連続※ 第1位！！
(※平成30年度から令和6年度)



アニサキス幼虫の拡大写真
(下関保健所提供)

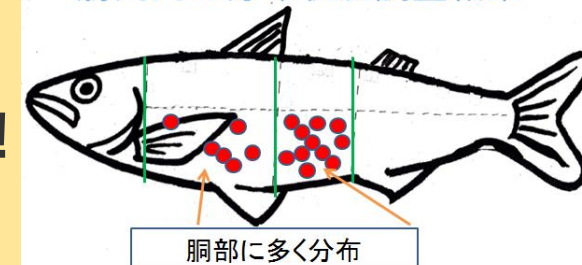
食中毒を予防するポイント

- 1 加熱する！(中心部までしっかり加熱することで、アニサキスは死滅します。)
- 2 冷凍する！(－20℃で48時間以上冷凍すると、アニサキスは死滅します。)
- 3 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く！内臓は生で食べない！
(魚の鮮度が落ちると、**アニサキス幼虫は内臓から筋肉に移動**します。)
- 4 目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する！

注意

通常の料理で使う程度のお酢、ワサビ、しょうゆ等では、
アニサキス幼虫は死滅しません！

筋肉内の分布状況調査結果



平成26年滋賀県食品衛生監視員協議会調べ