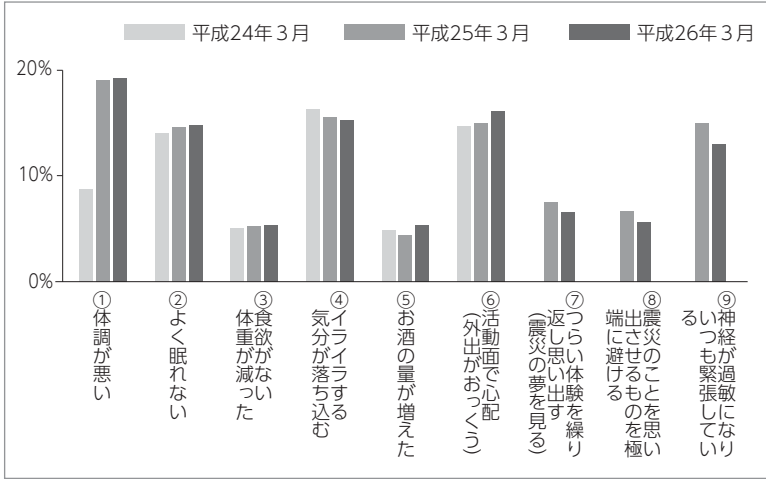


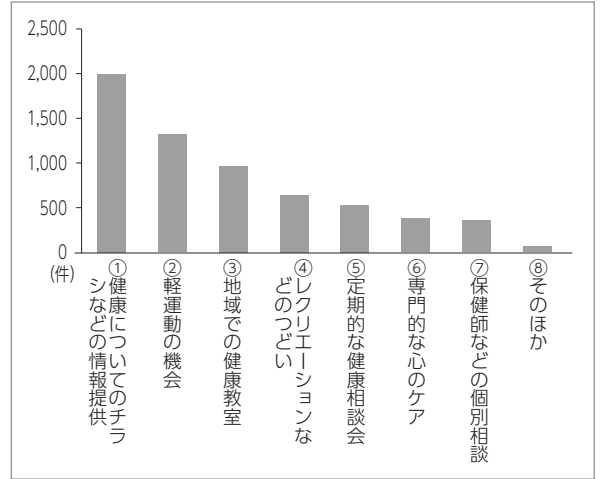
# 震災後のこころとからだの健康

震災後の市民の皆さんの健康状態や健康に関するニーズを把握するため、「ご家族の健康」に関するアンケート調査を行いました。調査は平成24年3月から3年連続で行い、全世帯を対象としました。

## 震災後に健康面で心配な点はありますか？



## 希望する保健サービスは何ですか？



※⑦～⑨の項目は平成24年3月の調査は行っていません

- 「⑤お酒の量が増えた」「⑥活動面で心配」が増加傾向
- 「⑤お酒の量が増えた」を除き、高齢者世帯の割合が高い
- PTSD\* (心的外傷後ストレス反応) の特徴である⑦～⑨のすべてに該当する方は、①～④の項目にも該当

※PTSD (心的外傷後ストレス反応)

…災害などの大きなできごとによって、日常生活がうまく送れていないような状態。



- 相談会などで健康についてのリーフレットを配布したり、「こころのけんこうコーナー」を設置したりしました。

- 健康推進員や町内会と連携して、「ほっとサロン」を開催しました。
- 携帯電話やパソコンで簡単に「こころの健康チェック」ができる「こころの体温計」を普及しました。
- 希望する方に、家庭訪問や保健センターでの個別の健康相談、相談先の周知を行いました。平成24年3月の調査時には461世帯の方、平成25年3月の調査時には67世帯の方に実施しました。

## ほっとサロン

お茶を飲みながら、自由にお話をしたり、レクリエーションなど軽く体を動かしたりするサロンです。希望する方に健康相談も行っています。

「サロンを開催してみたい!」と考えている町内会の方はご相談ください。



## こころのけんこうコーナー

保健センターの玄関に設置し、リーフレットの配布などを行っています。



## 「こころの体温計」でストレスチェック

簡単な質問に答えていくと、水槽の中の金魚やネコの様子であなたの心の状態を表してくれます。



市ホームページや、QRコードから無料で利用可能。  
(※通信費自己負担)

問 保健センター ☎ 364-4786