

2 保健センター

さいたま市には各区に「保健センター」があります。

保健センターでは、保健師が身体に関する相談と共に、心の健康に関する相談等をお受けしています。

例えば…

*心と身体の健康相談

詳しくは、お住まいの区の保健センターへお問い合わせください。

西区役所保健センター

〒331-8587
西区西大宮3-4-2 西区役所1F
TEL 048-620-2700
FAX 048-620-2769



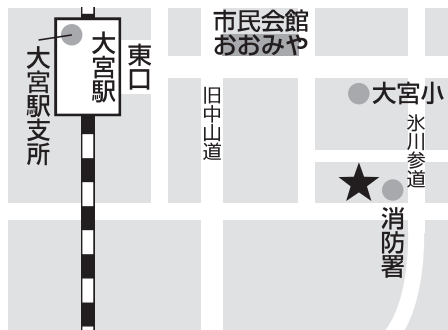
北区役所保健センター

〒331-8586
北区宮原町1-852-1 北区役所3F
TEL 048-669-6100
FAX 048-669-6169



大宮区役所保健センター

〒330-8501
大宮区吉敷町1-124-1 大宮区役所4F
TEL 048-646-3100
FAX 048-646-3169



見沼区役所保健センター

〒337-8586
見沼区堀崎町12-36 見沼区役所1F
TEL 048-681-6100
FAX 048-681-6169



中央区役所保健センター

〒338-8686
中央区下落合5-7-10 中央区役所別館1F
TEL 048-840-6111
FAX 048-840-6115



桜区役所保健センター

〒338-8586
桜区道場4-3-1 桜区役所3F
TEL 048-856-6200
FAX 048-856-6279



浦和区役所保健センター

〒330-0061
浦和区常盤6-4-18
TEL 048-824-3971
FAX 048-825-7405



南区役所保健センター

〒336-8586
南区別所7-20-1 サウスピア7F
TEL 048-844-7200
FAX 048-844-7279



緑区役所保健センター

〒336-8587
緑区大字中尾975-1 緑区役所3F
TEL 048-712-1200
FAX 048-712-1279



岩槻区役所保健センター

〒339-8585
岩槻区本町3-2-5 岩槻区役所4F
TEL 048-790-0222
FAX 048-790-0259



3 保健所

さいたま市には「保健所」が1か所あり、精神保健に関する相談を、各区役所保健センター・支援課、こころの健康センター等と連携を取りながら、「精神保健課」でお受けしています。

相談には、電話相談・面接相談・訪問相談があります。

また、精神保健福祉に関する正しい知識の普及啓発のため、統合失調症の患者さんのご家族を対象に、病気の理解や対応方法等を学習する『家族教室』や、市民の方対象の講演会を開催しています。

例えば…

- * 精神科受診に関する相談
- * 精神科疾患の治療の継続や生活について知りたい

保健所精神保健課

〒338-0013 中央区鈴谷 7-5-12

TEL 048-840-2223・2234 FAX 048-840-2230



夜間・休日の精神科救急電話について

埼玉県精神科救急情報センターでは、夜間休日において、精神疾患を有する方やそのご家族などからの緊急的な精神科医療相談を電話にて受け付けています。相談内容に基づき助言を行い、必要に応じて医療機関を紹介いたします。

精神科救急相談電話 **048-723-8699**

受付時間 ●平日(月～金) 17:00～翌8:30

●土、日、祝日及び12月29日～1月3日 8:30～翌8:30

※平日の日中の時間帯(8:30～17:00)の精神科救急医療に関する相談については、保健所精神保健課へご相談ください。

※医療機関等の状況により、ご要望にお応えできないことがあります。

※かかりつけの医療機関がある方は、まずはそちらにご相談ください。

※緊急性の高い相談に対応することを業務としておりますので、時間をかけた相談はご遠慮ください。

※精神科救急医療以外の精神保健福祉に関する相談については、平日に各区役所保健センター・保健所・こころの健康センターへご相談ください。

4 こころの健康センター

さいたま市には精神保健及び精神障害者福祉に関する専門機関として、「こころの健康センター」があります。精神保健福祉相談のほか、思春期、ひきこもり、依存症に関する専門相談も行っています。

ご本人、ご家族や関係機関からの相談をお受けしています。相談は予約制のため、まずは、お電話でご相談ください。

※内容に応じて来所相談（予約制）をお受けしています。
他の相談機関をご案内させていただくこともあります。

例えば…

- *こころの病気でないか心配
- *お酒(又は薬物、ギャンブル等)がやめられず、問題を抱えている
- *家族を自死で亡くした など…

こころの健康センター

〒330-0071 浦和区上木崎 4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907

9:00 ~ 17:00 (土、日、祝日及び12月29日~1月3日を除く)



●ひきこもり相談センター

こころの健康センターに設置されている「ひきこもり相談センター」では、ひきこもり、不登校のことでお悩みのご本人、ご家族、関係者からのご相談をお受けしています。ひきこもりの専門相談のほか、ご本人、ご家族向けのグループ活動も行っています。

相談は予約制となっておりますので、まずはお電話でご相談ください。

例えば…

- *何かしなければと思うが、一歩が踏み出せない
- *子どもがひきこもっているが、家族としてどのように関わればよいのか分からない など…

◇電話開設日 火・金（祝日、12月29日~1月3日を除く）9:00~17:00

◇電話番号 048-762-8534

※相談は予約制となっておりますので、まずはお電話でご相談ください。

●子どもの精神保健相談室

こころの健康センター「子どもの精神保健相談室」では、さいたま市内にお住まいの小学校4年生から中学校3年生のご本人、ご家族、関係者などを対象に思春期の心の問題に関する様々な相談をお受けしています。

例えば…

- * 気持ちがとても落ち込んだり、イライラしたりする
- * 周りの視線がとても気になる、悪口を言われている気がする
- * 自分のことを傷つけてしまう など…

お電話でご相談の内容をお聞きし、必要に応じて来所相談の予約をさせていただきます。

◇電話開設日 火・金（祝日、12月29日～1月3日を除く） 9:00～17:00

◇電話番号 048-762-8538

※相談は予約制となっておりますので、まずはお電話でご相談ください。

思春期健全育成支援事業「ティーンズ電話相談」

埼玉県看護協会ではティーンズ(19歳以下)を対象に、身体のこと、こころのこと、そして性のことなどについて、経験豊かな看護師・助産師が無料で相談をお受けしています。

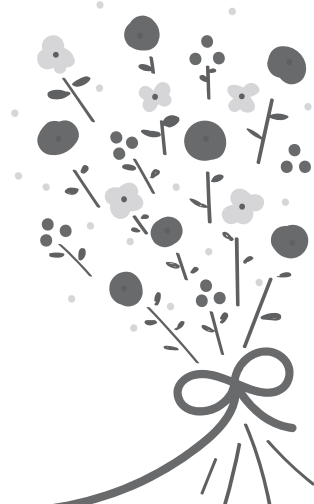
相談した内容が外部に伝わることはありません。

○受付日 毎週土曜日(祝日・年末年始を除く)

○受付時間 10:00～12:00 / 13:00～16:00

○専用電話 048-624-3335

○担当 公益社団法人 埼玉県看護協会



5 その他の相談窓口

① 支援課

さいたま市には、障害のある方の相談窓口として、各区役所に「支援課」があります。

生活に関する各種相談や障害福祉サービスの申請受付などを行っています。

例えば…

- * 自立支援医療（精神通院医療）（※1）の給付に関する事
- * 精神障害者保健福祉手帳（※2）の交付に関する事
- * ホームヘルプサービスの申請に関する事
- * 障害者施設の利用に関する事

詳しくは、各区役所支援課へお問い合わせください。

区	〒	所在地	電話	FAX
西区役所支援課	331-8587	西区西大宮3-4-2	048-620-2662	048-620-2766
北区役所支援課	331-8586	北区宮原町1-852-1	048-669-6062	048-669-6166
大宮区役所支援課	330-8501	大宮区吉敷町1-124-1	048-646-3062	048-646-3166
見沼区役所支援課	337-8586	見沼区堀崎町12-36	048-681-6062	048-681-6166
中央区役所支援課	338-8686	中央区下落合5-7-10	048-840-6062	048-840-6166
桜区役所支援課	338-8586	桜区道場4-3-1	048-856-6172	048-856-6276
浦和区役所支援課	330-9586	浦和区常盤6-4-4	048-829-6143	048-829-6239
南区役所支援課	336-8586	南区別所7-20-1	048-844-7172	048-844-7276
緑区役所支援課	336-8587	緑区大字中尾975-1	048-712-1172	048-712-1276
岩槻区役所支援課	339-8585	岩槻区本町3-2-5	048-790-0163	048-790-0266

- ※1 統合失調症、双極性障害、てんかんなどの病気のある方が、通院して治療を受けるとき、指定を受けている医療機関において、その自己負担が原則1割になる制度です。負担額は所得に応じて上限額があります。
- ※2 精神疾患を有する方の中で、精神障害のために、長期にわたって日常生活または社会生活への制約があると認められた場合に交付されます。手帳を取得すると、各種福祉サービスを受けることができます。

②障害者生活支援センター

精神保健福祉士を配置し、障害福祉サービスの利用に関する情報提供と援助、日常生活の悩みや困りごとの相談と援助、専門機関の紹介、安心できる交流の場の提供などを行っています。

例えば…

- * ちょっと話を聞いてほしい
- * 仕事がなかなかうまくいかない
- * 家事が苦手で、誰かに手伝ってほしい

各障害者生活支援センターによって開所日などが異なりますので、ご利用の際にはあらかじめご確認をお願いいたします。

施設名	対応障害種別	所在地	電話/FAX
西区障害者生活支援センター(ゆめの園)	全障害	〒331-0071 西区高木123-4 カーサ辰巳1F	TEL 048-623-1768 FAX 048-622-8807
北区障害者生活支援センター(ベルベッキオ)	精神障害	〒331-0812 北区宮原町2-62-17	TEL 048-661-7092 FAX 048-661-7093
大宮区障害者生活支援センター(やどかり)	精神障害	〒330-0841 大宮区東町1-141-6 第2吉田ビル1F	TEL 048-795-4720 FAX 048-795-4721
見沼区障害者生活支援センター(やどかり)	精神障害	〒337-0042 見沼区南中野467-1 スガヤハイツ105号	TEL 048-682-1101 FAX 048-687-0517
中央区障害者生活支援センター(来夢)	全障害	〒338-0013 中央区鈴谷7-5-7	TEL 048-859-7231 FAX 048-852-3276
桜区障害者生活支援センター(さくらとぴあ)	全障害	〒338-0837 桜区田島4-10-8 1F	TEL 048-783-7800 FAX 048-783-7799
浦和区障害者生活支援センター(やどかり)	精神障害	〒330-0074 浦和区北浦和5-6-7 レジデンス北浦和104号	TEL 048-793-6373 FAX 048-793-6376
南区障害者生活支援センター(あみ〜ご)	全障害	〒336-0022 南区白幡5-11-16	TEL 048-866-5098 FAX 048-866-5128
南区障害者生活支援センター(社協ひまわり)	全障害	〒336-0027 南区沼影1-10-1 ラムザタワー 1F	TEL 048-710-8105 FAX 048-864-0570
緑区障害者生活支援センター(むつみ)	全障害	〒336-0926 緑区東浦和3-2-7 サンライトマンション103号	TEL 048-607-1467 FAX 048-607-1467
岩槻区障害者生活支援センター(ささぼし)	全障害	〒339-0054 岩槻区仲町2-5-3 一条ビル1F	TEL 048-793-4701 FAX 048-793-4702

※全障害…精神障害、知的障害、身体障害

③発達障害者支援センター

さいたま市には、障害者総合支援センターの1階に「発達障害者支援センター」があります。発達障害に関する相談や問い合わせに応じています。相談は予約制になっておりますので、まずはお電話でご相談ください。

例えば…

- *相手の意図していることを推察することが苦手
- *一度に複数の指示を出されると、うまく対応できない

なお、継続的な相談支援については、本人が18歳以上の方を中心にを行っています。

18歳未満の方に関しては、年齢や相談内容に応じた相談機関について情報提供等を行います。

発達障害者支援センター

〒338-0013 中央区鈴谷 7-5-7

TEL 048-859-7422 FAX 048-852-3272



④高次脳機能障害者支援センター

高次脳機能障害※のある方やその家族、支援に携わる方など、高次脳機能障害に関する相談をお受けしています。

まずは、お電話・FAX・メールにて、ご相談の内容をお聞きし、必要に応じて来所相談の予約をさせていただきます。

※高次脳機能障害とは・・・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など）や交通事故などによる頭部外傷、急性脳症や低酸素脳症などによって脳が損傷を受けた後に残る後遺症

例えば…

- *一度に言われても覚えられない
- *以前のように働けるか心配
- *家族の生活や経済的なことが心配 など・・・

◇相談時間 月曜日から金曜日（祝日・休日・年末年始を除く） 9:00～16:00

◇住所 〒330-8501 大宮区吉敷町1-124-1（大宮区役所4階）

◇電話番号 048-646-3125 FAX 048-646-3163

◇Eメール syogaisha-kosei-sodan@city.saitama.lg.jp

埼玉いのちの電話

- いつでも、どこからでもかけられます
- お名前を伺いません
- 年齢・性別を問いません
- 秘密は必ず守ります
- 宗教や思想は尊重します
- 電話相談員は、所定の研修を修了したボランティアです
- 一人で悩まないで相談してください



電話番号 **048-645-4343** (24時間365日)

ナビダイヤル **0570-783-556** (10:00~22:00)

自殺予防
いのちの電話 **0120-783-556** (毎日16:00~21:00、
毎月10日8:00~翌日8:00)

インターネット メール相談

埼玉いのちの電話

検索



さいたま市精神障がい者家族会連絡会

○家族会とは....

精神疾患を持つ人の家族が、お互いに悩みを分かち合い、共有し、連携することで、お互いに支え合う会です。支え合いを通じて、地域で安心して生活できるための活動を行っています。

詳しい情報をお知りになりたい方は、まずはお電話でお問い合わせください。

いちご会

◇日時：毎月第4火曜日 15時～16時

◇場所：いちごハウス作業所 / さいたま市緑区中尾 110-19
電話・FAX 048-875-2699

みなわ会

◇日時：定例会・毎月第1土曜日（13時～家族相談）

元気会・毎月第3火曜日（13時30分～家族相談会・勉強会）

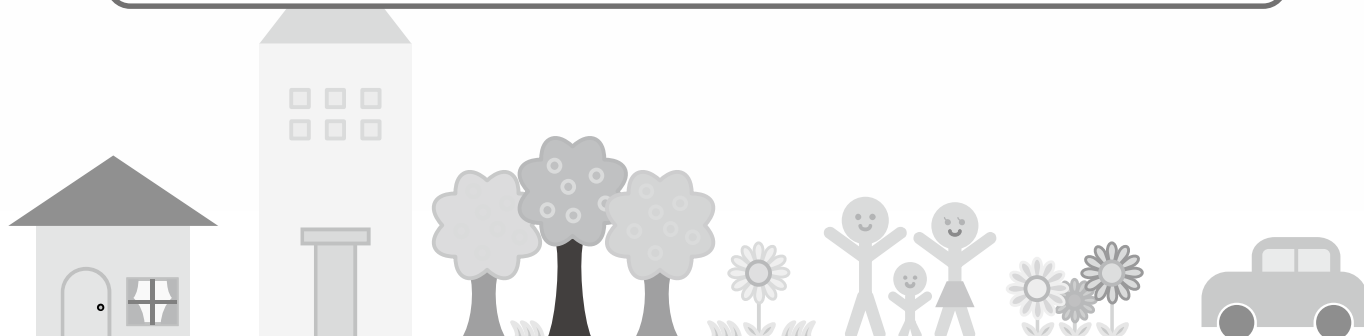
◇場所：大宮ふれあい福祉センター / さいたま市大宮区土手町 1-213-1
電話 090-3233-5067（家族会携帯）

もくせい家族会

◇日時：定例会・毎月第3日曜日（13時30分～常盤公民館）

サロンもくせい・毎月第1日曜日（13時30分～コムナーレ南ラウンジ）

◇場所：コムナーレ / さいたま市浦和区東高砂町 11-1
電話 080-9292-6283（家族会携帯）





浜砂会

- ◇日時：定例会・毎月第2木曜日（13時30分～）障害者交流センター
談話会・毎月第4土曜日（13時～）やどかりの里中川別館又は
大宮中部公民館（大宮駅東口徒歩10分）
- ◇場所：やどかりの里中川別館 / さいたま市見沼区中川562
電話 048-686-0494（公益社団法人やどかりの里法人事務局）

おやじの会

- ◇日時：定例会・毎月第4水曜日（11時30分～）
- ◇場所：喫茶ルポーズ / さいたま市大宮区天沼町1-136-2
電話 048-686-0494（公益社団法人やどかりの里法人事務局）

さいたま兄弟姉妹の会

私たちは、コミュニケーションが取りにくい、社会に馴染みにくい等、様々な症状をもった精神障がい者の兄弟姉妹の集まり（自助グループ）です。普段抱えている悩みを気兼ねなく話したり、相談したりすることで「仲間がいる」という安心感が生まれ、自分らしく生きられるよう活動しています。

※ご参加の方は、必ずメールにて事前に日程、会場をご確認ください。

- ◇日時：基本的に奇数月の第3日曜日（14時～17時）
- ◇場所：浦和コミュニティセンター等の市内コミュニティセンター
- ◇連絡先：E-mail: saitamakyoudaikai@yahoo.co.jp

主な心の病気

統合失調症

- どんな病気？**

気持ちや考えがまとまりづらくなる病気です。脳の構造や働きに原因があると考えられています。

健康なときにはなかった状態が表れる陽性症状と、健康なときにあったものが失われる陰性症状が特徴です。このため、気分や行動、人間関係などに影響が生じることがあります。

陽性症状の典型は、幻覚と妄想です。幻覚の中でも、周りの人には聞こえない声が聞こえる幻聴が多くみられます。陰性症状には、意欲の低下、感情表現が少なくなるなどがあります。
- 対応**

高血圧や糖尿病などの生活習慣病と同じように、早期発見や早期治療、薬物療法、再発予防のための治療の継続、リハビリテーションが有効とされています。
- ポイント**

周囲から見ると、独り言を言っている、実際はないのに悪口を言われたなどの被害を訴える、話がまとまらず支離滅裂になる、人と関わらず一人でいることが多いなどがサインとして表れます。

本人には病気という自覚がないことが多いため、非難は避け、理解を示すことが大切です。

うつ病

- どんな病気？**

精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。脳の働きが低下しているため、ものの見方が否定的になり、自分を価値のない人間だと感じてしまいます。そのため普段であれば乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという悪循環が起きてきます。特に注意したいのは、正しい判断ができなくなることで、自責的になり、自殺の危険性が出てくることです。
- 対応**

休養と医療機関での治療が必要です。環境を調整し、ストレスの軽減を図ることが有効とされています。
- ポイント**

努力や無理を促すような声かけは避けましょう。

マタニティブルーズとは違います!



「産後うつ病」って？

出産後、周囲から祝福されて幸せいっぱいなのに、なぜかうれしく思えない・赤ちゃんがかわいいと感じられない、また「疲れを感じているのに眠れない」、「いつまでも疲れがとれない」と感じる…2週間以上このような症状が続いている方は「産後うつ病」の可能性ががあります。

マタニティブルーズは、出産した女性に多く見られる「涙もろさ」や「情緒不安定」のこと。一時的なもので、治療の必要もなく自然に回復します。産後うつ病は出産後数週間～数ヶ月で生じることが多く、症状は2週間以上続きます。気になる症状があれば、早めに医療機関の受診を検討してみましょう。

ご家族や周囲の皆様へ

まずは育児の大変さや本人のつらさを受けとめながら、話を聞くことが大切です。また、休養を進めるとともに、可能な範囲で育児にも協力しましょう。

母親自身、気分の変調に気が付かず、「頑張りが足りない」と思ったり、周囲が「怠けている」と考えたりしがちです。

産後うつ病の回復には、周囲の支援が大切です。

「様子がいつもと違う」「笑顔が減った」「つらそうだ」と感じたら、ぜひ専門家に相談してください。もし、「死にたい」という言葉がきかれたり、心配な行動がみられたりしたら、早急に専門の医療機関へ一緒に受診することも必要です。



アルコール依存症

- どんな病気?**.....

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、飲酒習慣を断ち切れず、飲酒のコントロールが効かなくなる状態です。その影響が精神面にも、身体面にも表れ、仕事ができなくなるなど生活面にも支障が出てきます。
アルコールが抜けると、イライラや神経過敏、不眠、頭痛、吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈、動悸などの離脱症状が出てくるので、それを抑えるために、また飲んでしまうといったことが起こります。
- 対応**.....

薬物療法、精神療法、行動療法、自助グループへの参加が有効です。
- ポイント**.....

アルコール依存症は「否認の病」とも言われるように、本人は病気を認めたくない傾向にあります。しかし、本人にも良くないことは分かっているため、非難ではなく、現実的な支援が重要です。

飲酒習慣を自己チェック

- あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことはありますか？
 - あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
 - あなたは今までに、自分の飲酒について良くないと感じたり、罪悪感を持ったことがありますか？
 - あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことはありますか？
-
- 上記の2項目以上にあてはまる場合は、アルコール依存症を疑ってみてください。(CAGEテスト)

【Ewing, J.A.: Detecting Alcoholism JAMA252:1905-1907, 1984】

● さいたま市依存症専門医療機関・治療拠点機関 さいたま市依存症相談拠点機関について

依存症とは、アルコール、薬物、ギャンブル等、依存対象となる物質の使用や行動のコントロールが効かなくなってしまう病気です。

さいたま市では、依存症についての依存症専門医療機関・治療拠点機関の選定、依存症相談拠点機関の設置など、依存症に関する支援体制の整備を推進しています。



● 依存症専門医療機関・治療拠点機関

依存症等についての専門的な医療の提供を行う機関です。

さいたま市では医療機関からの申請に基づき、選定を随時行っています。

★選定された医療機関は、さいたま市ホームページをご覧ください。

※さいたま市内の医療機関を選定しています。

その他、埼玉県で選定された医療機関もご相談が可能です。

● 依存症相談拠点機関

依存症関連問題でお困りの方やそのご家族等からの相談をお受けします。

必要に応じ、医療機関、民間団体などの関係機関と相互に連携し、支援していきます。

★さいたま市では、「さいたま市こころの健康センター」に設置しています（P7参照）。



選定された医療機関、相談拠点機関についての詳細情報は、

さいたま市 依存症 検索

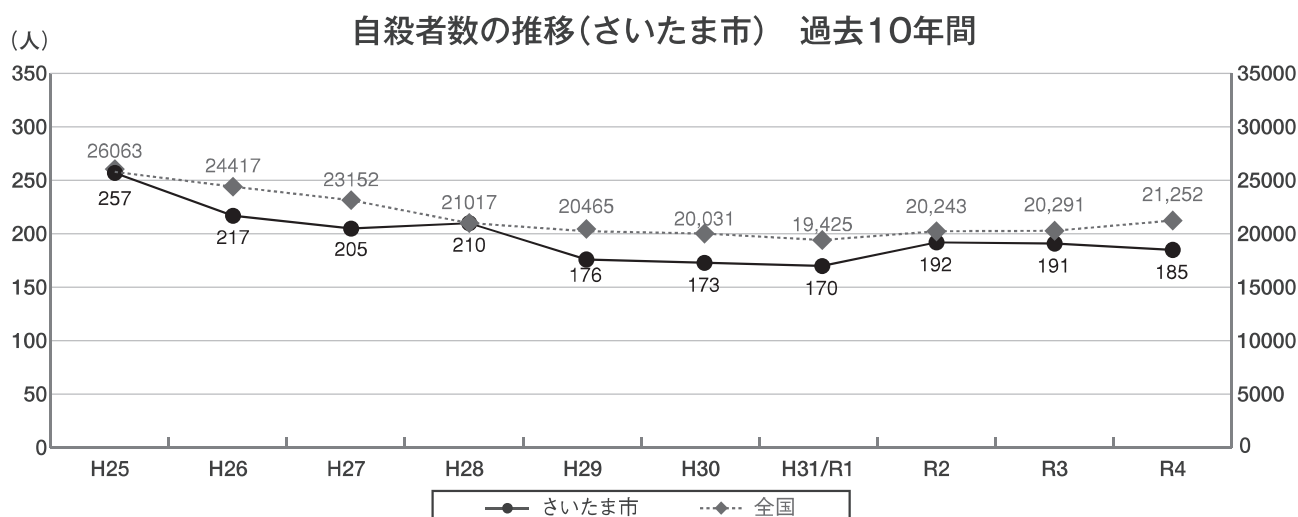
かけがえのない命を守るために

● 自殺は身近な問題です

自殺はその多くが追い込まれた末の死であることから、防ぐことのできる社会的な問題であると言われていています。令和2年に、それまで減少傾向にあった自殺者数が増加し、以降高止まりの状況です。その原因として、新型コロナウイルス感染症拡大等の影響をはじめとする、自殺の要因となりうる様々な問題が悪化したことが指摘されています。

また、自殺は15歳から44歳までの世代における死因の第1位となっており、重要な社会問題であると言えます。

1人が自殺や自殺未遂をすると、それによって影響を受ける人が少なくとも5人はいると言われていています。自殺や自殺未遂は、本人だけの問題ではなく、家族や知人や友人など、周囲の人にも影響を及ぼします。



※出典：厚生労働省「人口動態統計」

さいたま市 ライフステージ別死因順位 令和3年

	青年期 (15~24歳)	壮年期 (25~44歳)	中年期 (45~64歳)	高齢期 (65歳以上)
第1位	自殺 67.4%	自殺 30.9%	悪性新生物 42.1%	悪性新生物 25.4%
第2位	悪性新生物 13.0%	悪性新生物 20.6%	心疾患 13.1%	心疾患 14.0%
第3位	不慮の事故 6.5%	心疾患 7.9%	脳血管疾患 7.0%	老衰 13.3%
第4位	内分泌、栄養及び 代謝疾患 先天奇形、染色体 異常 2.2%	不慮の事故 6.7%	自殺 6.0%	脳血管疾患 6.6%
第5位		脳血管疾患 6.1%	肝疾患 2.9%	肺炎 6.5%

さいたま市「さいたま市保健統計」を基に作成

● 第3次さいたま市自殺対策推進計画について

さいたま市では、平成29年3月に策定した「第2次さいたま市自殺対策推進計画」の計画期間の終了に伴い、令和6年3月に「第3次さいたま市自殺対策推進計画」を策定しました。

● 基本理念

市民一人ひとりが、かけがえのない個人として尊重されるとともに、自殺に追い込まれることなく、生きがいや希望を持って暮らすことができる地域社会の実現

● 基本的視点

▶ 総合的な対策の推進

自殺にいたる要因は様々で、それぞれが複雑に関係しているため、社会的な取組を含めた総合的な対策を推進します。

▶ きめ細やかで具体的な対策の推進

自殺の事前対応、危機対応、事後対応などの各段階に応じた対策やライフステージ別の対策などを実施します。

▶ 緊密な連携・協働による対策の推進

地域の関係機関、関係団体などとの緊密な連携・協働に努めながら自殺対策を推進します。

詳しくは



心の不調には、早めの対処を

● 心のサインに気づいたら

心の不調や病気は、自分では症状に気づきにくいのが大きな特徴です。しかし、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病と同じように、早めに気づき、対応する(適切な支援や治療を受ける)ことで回復しやすいことが分かっています。

大切な人の様子がいつもと違う、眠れていないなど、小さなサインに気づき、声をかけ、適切な相談や治療につながるようサポートしていくことが大切です。

● あなたにも出来る自殺予防のための行動

気づき

身近な人の変化に気づいて、声をかける

○家族や仲間の変化に「気づく」こと。食欲がない、口数が減ったなど、大切な人が「いつもと違うな」と思ったら要注意です。変化に気づいたら自分にできる声かけをしていきましょう。

傾聴

相手の気持ちに寄り添い、耳を傾ける

○悩みを話してくれたら、まずはこれまで重ねてきた苦労をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。もし「死にたい」と打ち明けられても話題をそらさず、相手の気持ちに寄り添う姿勢が大切です。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

○傾聴することで悩みを抱えた人の気持ちを軽くすることはできますが、問題を解決するためには専門家の力が必要なこともあります。本人の意志を尊重しながら、適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。

見守り

あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守る

○専門家につないだあとも、いつでも相談にのれることを伝えてください。

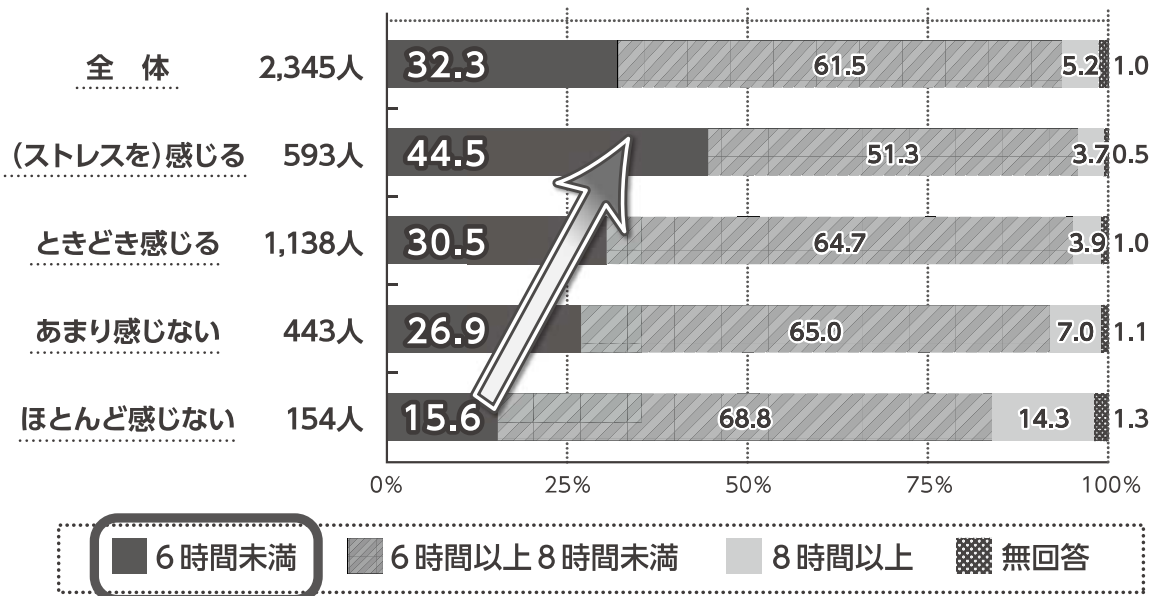
ずっと見守っていくために、あなた自身もしっかりと休養をとり、ストレスを溜めないこと、信頼できる相談相手を持つことも大切です。



● 睡眠とストレスの関係

「睡眠」は脳が休息するための大切な時間です。
また、日中の活動で疲れた体を修復する役割もあります。

【睡眠時間（ストレスの状況別）】（15歳以上調査）



出典：令和3年度さいたま市健康づくり及び食育についての調査 結果報告書

★ストレスを「感じる」人ほど「6時間未満」の割合が高くなっています。

● 心と体の休養に質の良い睡眠を ～良い睡眠をとるためのポイント～

① 睡眠時間にこだわりすぎない！

理想の睡眠時間は8時間と思われがちですが、睡眠の長い人、短い人、季節でも変化します。日中の眠気で困らなければ、それがあなたの適正な睡眠時間です。

② 刺激物は避け、寝る前にはリラックスを！

夕食は就寝3～4時間前までに済ませ、1～2時間前は心身をリラックスさせましょう。（カフェインを含む飲み物や喫煙を控え、音楽や読書、ぬるめのお湯での入浴が効果的と言われています。）

③ 毎日同じ時間に起床しましょう！

心地よく眠りにつくには、朝きちんと起きる習慣をつけることが大切です。早起きが早寝に通じます。休日もなるべく普段と同じ時間に起床し、日光を取り入れ、体内時計をリセットしましょう。



睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を妨げ夜中に目覚める原因となります。不眠を感じたら専門機関に相談しましょう。