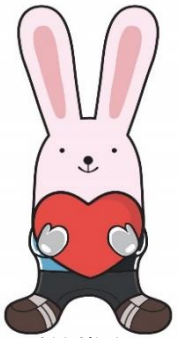


全国健康保険協会神奈川支部
令和8年度第1回健康保険委員研修会

気づいていますか？ こころのサイン

みんなの支えで自殺を防ごう

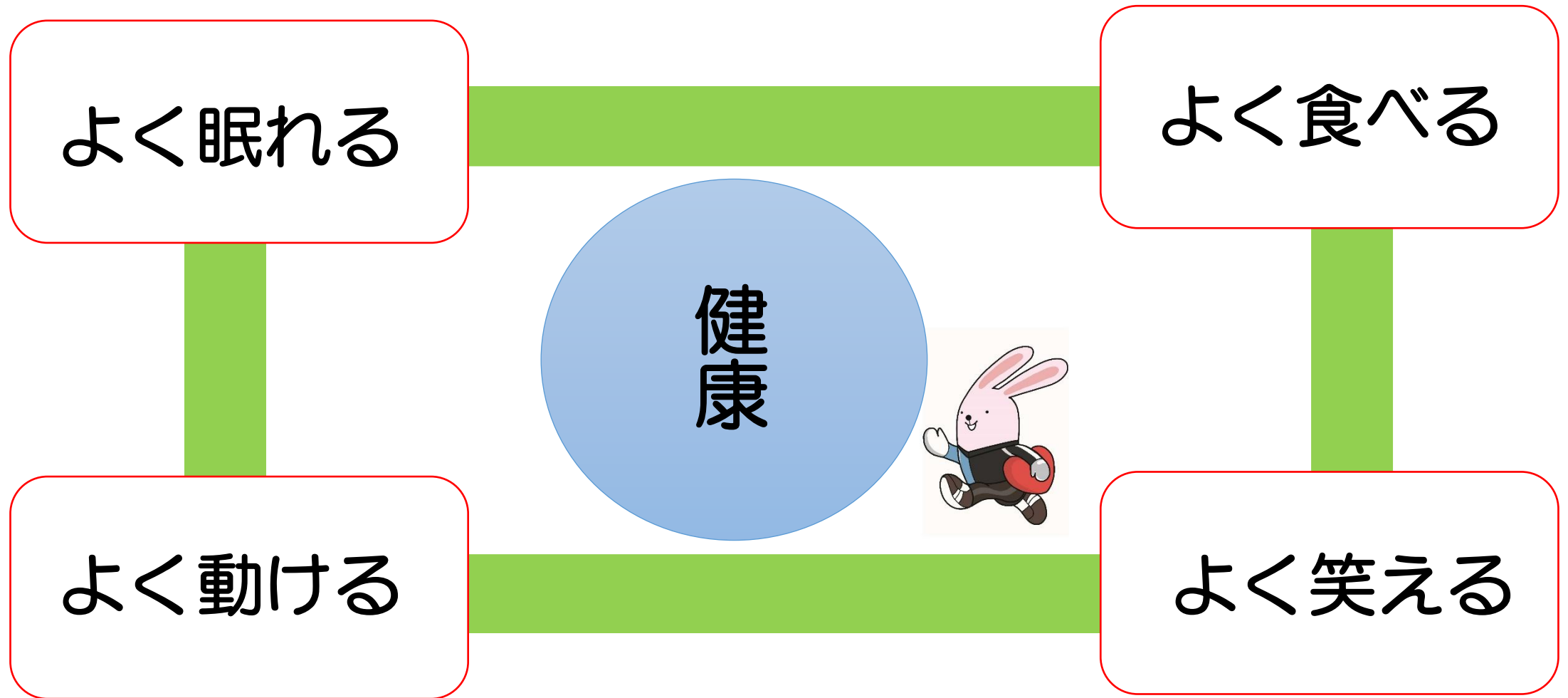


川崎市自殺対策推進キャラクター
うさっぴー



川崎市健康福祉局

健康とは？



健康とは？

- イライラしている
- 眠れない
- 人と関わるのがつらい



それでも

「 健 康 」

と言えますか？



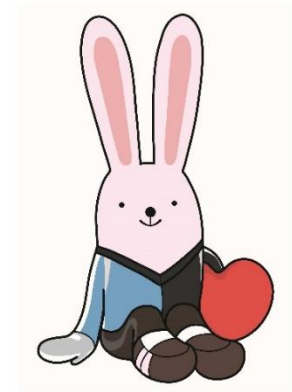
健康とは？

WHO憲章

1947年採択

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

**健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。
(日本WHO協会仮訳)**

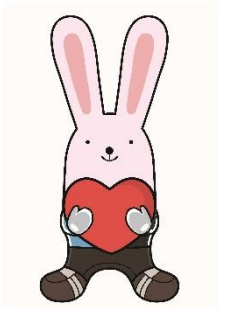


こころの健康とは？

厚生労働白書

人生のストレスに対処しながら、自らの能力を発揮し、よく学び、よく働き、コミュニティにも貢献できるような、**精神的に満たされた**状態

Point !

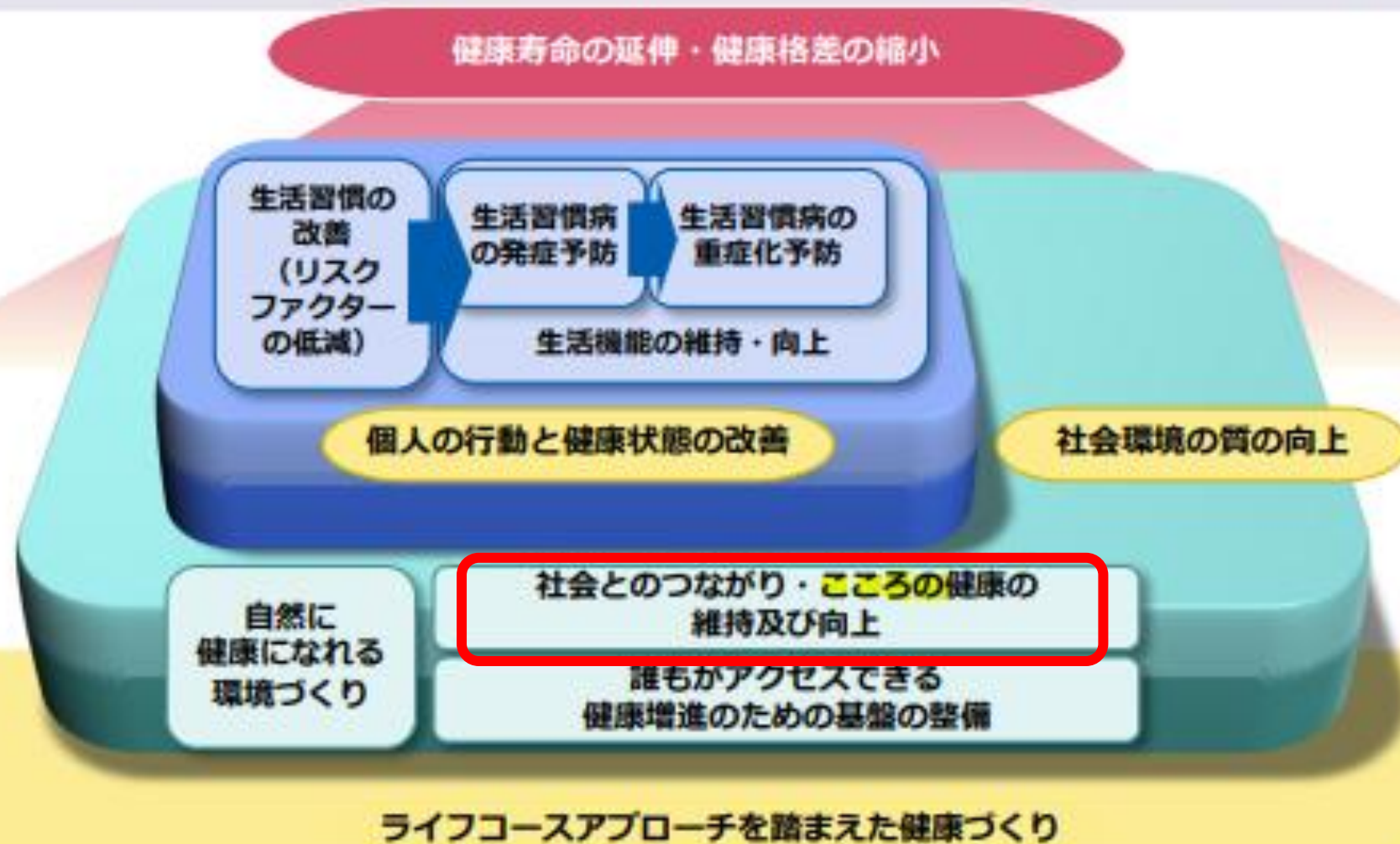


○喜びや不安、悲しみなど様々な感情を抱えながらも、**その人らしく**生活し、社会とかかわりながら生きていられること

出典：令和6年度版 厚生労働白書

健康日本21における経過

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



出典：健康日本21（第3次）の推進に関する参考資料

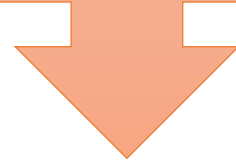
こころの不調とは？

○仕事が忙しくなる

○人間関係の悩み

○体調不良

○環境の変化（転職・引っ越しなど）

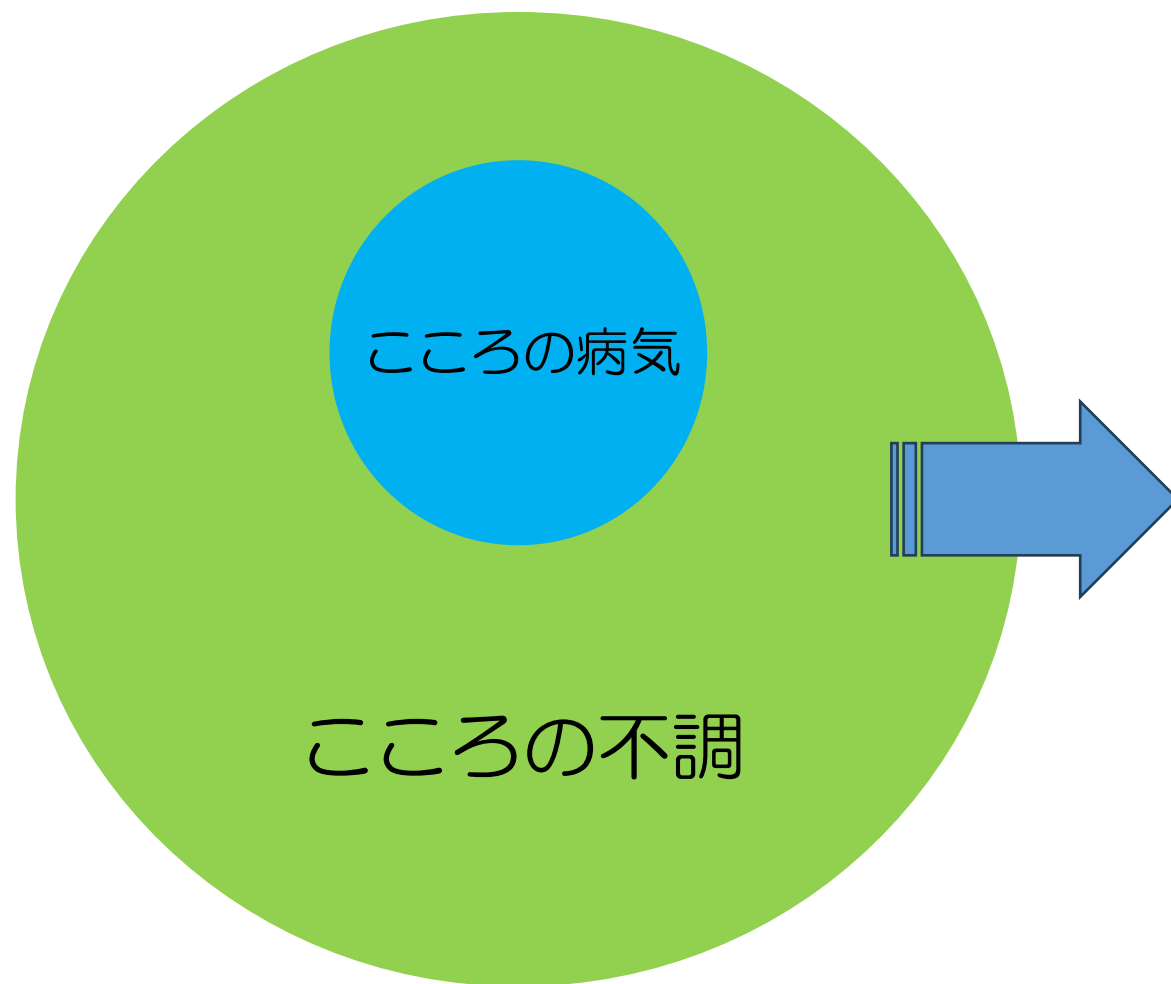


気分が落ち込む やる気が出ない

眠れない イライラしやすい



こころの不調とこころの病気



○こころの不調
…誰にでも起こりうる心の疲れや
ストレスによる状態

●こころの病気
…その不調が強くなったり長く続
いたりして、仕事や家事、育児、
学校、外出など日常生活に支障が
出ている状態

こころの不調とその対処とは

項目	視点	ポイント	具体例
(1) 心の不調の普遍性	誰にでも起こる	特別なことではないと知る	年齢・立場に関係なく起こる
(2) 心の不調の兆候	サインに気づく	早めに変化を察知する	イライラ、不眠、意欲低下
(3) 回復のための対処法	休養する 整える	意識的に休む	睡眠、気分転換、休息
(4) 自己理解と受容	自分を理解する	無理の傾向を知る	頑張りすぎない、相談する

ストレスを感じるということ

外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態

＝

ストレッサー

環境的要因

天候や騒音
など

身体的要因

病気・睡眠不足
など

心理的要因

不安・悩み
など

社会的要因

人間関係や仕事
など

ストレスによる心身の反応

心理面

活気の低下
イライラ
不安・抑うつ



身体面

体の節々の痛み
頭痛・肩こり・腰痛・目の疲れ
胃痛・食欲低下・下痢・便秘・不眠



行動面

飲酒量の増加
喫煙量の増加
仕事でのミスの増加

出典：厚生労働省HP 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

自分自身でこころのサインに気づいたら

十分な栄養と休息を

食事や睡眠などの日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。

気分転換をはかるようにしましょう。

深呼吸や散歩などでリラックス

ため込まないようにしましょう

信頼できる人・家族に話をきいてもらうことが、こころを軽くすることに役に立ちます。

周囲の人のこころのサインに気づいたら

自殺予防ゲートキーパー

気づき・声かけ

家族や仲間、身近な人
などの変化に気づいて、
声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、
話に耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に
相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守る人のこと。
⇒直訳すると『いのちの門番』という意味。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して『孤立・孤独』を防ぐことが重要で、多くの方にゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無に関わらず、それぞれの立場でできることから行動を起こすことが自殺対策につながります。

川崎市からのご案内

川崎市／社会福祉法人川崎いのちの電話 共催 かながわ自殺対策会議 後援

こころの健康セミナー

参加費 無料

お酒とこころの健康

～専門家のお話と当事者・ご家族の体験から学ぶ～

今回のこころの健康セミナーは、「アルコール依存症」をテーマとしてお酒とこころの健康の関係について理解を深めるセミナーを開催します。

第1部では、「お酒によるこころへの影響」や「依存症の理解、早期発見・早期対応の重要性」などについてご講演いただきます。第2部では、アルコール依存症の回復を経験された当事者の方およびご家族による体験談として、これまでの日常の中での悩みや向き合い方、支え合いの大切さなどについてお話しいただきます。

基礎知識と実体験の両面から理解を深め、ご自身や身近な方のこころの健康を考えるきっかけにしてみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

第1部 講演 お酒とメンタルヘルス
～依存症にならぬ用心と、なった後の回復のために～
講師／瀧村 剛氏（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 精神科医）

第2部 当事者と家族が語る回復の歩み
登壇者／依存症回復施設 川崎マック、パトリス家族会

2026年 **10/3 土** 13:30～16:00
(開場13:00)

川崎市総合自治会館 大会議室1・2・3
川崎市中原区小杉町3丁目600番 コスギサードアヴェニュー4階

定員 100名

申込み：裏面の申込方法をご確認の上、申し込みフォームからお申込みください。
(参加のご希望に沿えない場合のみ、当課からご連絡いたします。)

こころの健康セミナー

令和8年度こころの健康セミナーは、「アルコール依存症」をテーマとしてお酒とこころの健康の関係について理解を深めるセミナーを開催します。

第1部では、「お酒によるこころへの影響」や「依存症の理解、早期発見・早期対応の重要性」などについてご講演いただきます。第2部では、アルコール依存症の回復を経験された当事者の方およびご家族による体験談として、これまでの日常の中での悩みや向き合い方、支え合いの大切さなどについてお話しいただきます。

基礎知識と実体験の両面から理解を深め、ご自身や身近な方のこころの健康を考えるきっかけにしてみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

詳細はコチラから

川崎市 こころの健康セミナー



検索

川崎市からのご案内

プラス・テン +10から始めて、 1日60分以上を目指そう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。



座位行動
座りっぱなしの時間が
長くなり過ぎないように
注意し、座りっぱなし
をブレイク（中断）
して少しでもからだを
動かす。



「プラステン」で健康づくり

「プラステン」という言葉をご存じですか？

「プラステン」は健康寿命を延ばすために「**今よりも10分多く身体を動かす**」ことです。体を動かすというのは、掃除や通勤買い物などの日々の生活の中での身体活動と、日常生活の身体活動以外に行なうウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を指します。

身体活動の低下は、体力の低下、生活習慣病などの持病の悪化、メンタルヘルスの不調などさまざまな影響が考えられます。

仕事の合間にちょっと遠いトイレまで行く、ストレッチをするなどこまめに身体を動かしたり、通勤に自転車を使うなどプラス10分の身体を動かしてみませんか？



デスクでできる
←簡単な動画はこちら→



詳細はコチラから

プラステンで健康づくり



検索

川崎市からのご案内

かわさきTEKTEK



かわさきTEKTEK

◆かわさきTEKTEKとは？

歩いて得たポイントで子ども達を応援するスマートフォンアプリです。

◆仕組み



◆企業の皆様の参加のお願い

本事業に企業として参加することで、**健康経営**及び**SDGs**に資する取り組みとなります。経済産業省の健康経営優良法人認定要件のうち2項目をクリアでき、SDGsの「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」に資する取組にもなります。

2月は企業対抗
ウォーキング大会！

企業ごとにグループ登録できます
登録はこちらから



詳細はコチラから

かわさきTEKTEK

検索



ご清聴ありがとうございました。

みんなの支えで自殺を防ごう



川崎市自殺対策推進キャラクター
うさっぴー



川崎市健康福祉局