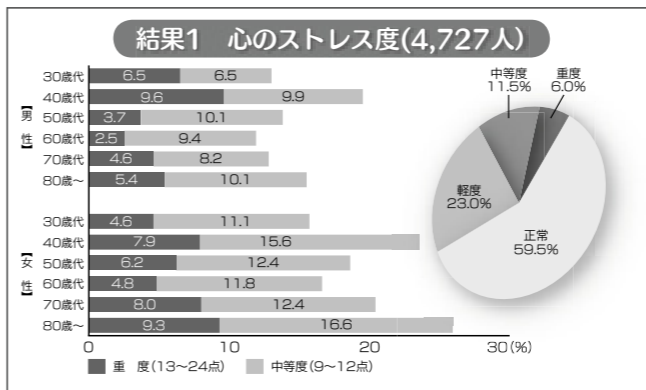


保健師だより 特別号

「八峰町心の健康づくり調査」結果のお知らせ

昨年10月1日から14日にかけて「八峰町 心の健康づくり調査」を実施しました。この調査は、町民の皆様の心の健康状態について地域の実態を把握し、今後の心の健康づくり対策の計画および実施に役立てることを目的としています。

調査は、平成20年10月1日現在30歳以上の全ての町民を対象に実施し、5295人よ



あなたの心のストレス度をチェックしてみましょう!! (K6質問票日本語版)

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか(6項目全ての点数を加算し、総合点とします)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
①神経過敏に感じましたか	4	3	2	1	0
②絶望的だと感じましたか	4	3	2	1	0
③そわそわ落ち着かなく感じましたか	4	3	2	1	0
④気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	4	3	2	1	0
⑤何をしても骨折折りだと感じましたか	4	3	2	1	0
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	4	3	2	1	0

●重度(13~24点) ストレスがとても強いようです。体調は悪くないですか?医師や保健師に相談することを勧めます。
●中等度(9~14点) ストレスが強いようです。心や体は休めていますか?悩みがあれば相談してみてください。
●軽度(5~6点) 心のストレスがあるようです。原因を解消したり、ゆとりと休んではどうでしょうか。
●正常(0~4点) 心のストレスの心配はなさそうです。

り有効回答を得ました。(有効回答率79.6%)
調査の実施にあたり、多くの皆様にご協力いただきありがとうございました。

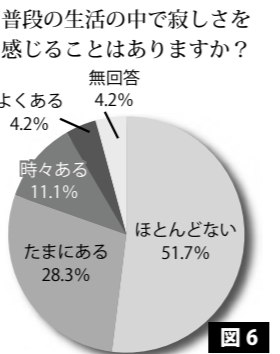
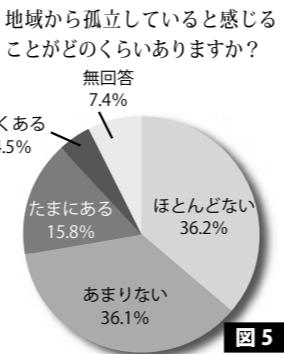
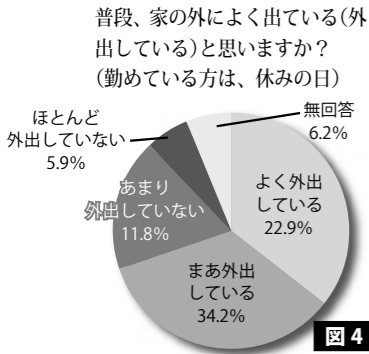
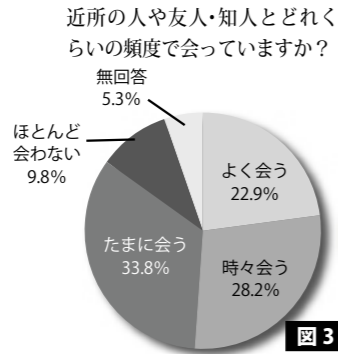
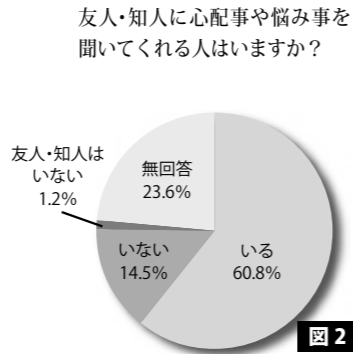
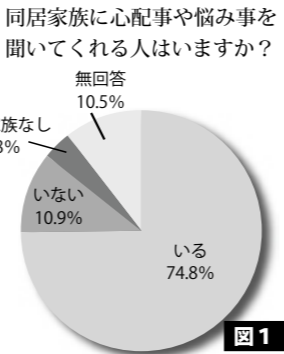
働く世代に強い心のストレス

心のストレス度が高くなる、「抑うつ状態」や「うつ病」にかかりやすくなります。結果1は、国の調査でも採用されているK6質問票によって心のストレス度を測定したものです。(判定できなかった人を除く。11.5%の人が中等度やや強い)、6%の人が重度非常に強い)の心のストレスを抱えていることがわかりました。心のストレス度は男女とも40歳代で強く、さらに70歳以上の女性で強い傾向がみられます。

社会的交流の少ない人ほど心のストレスは強い

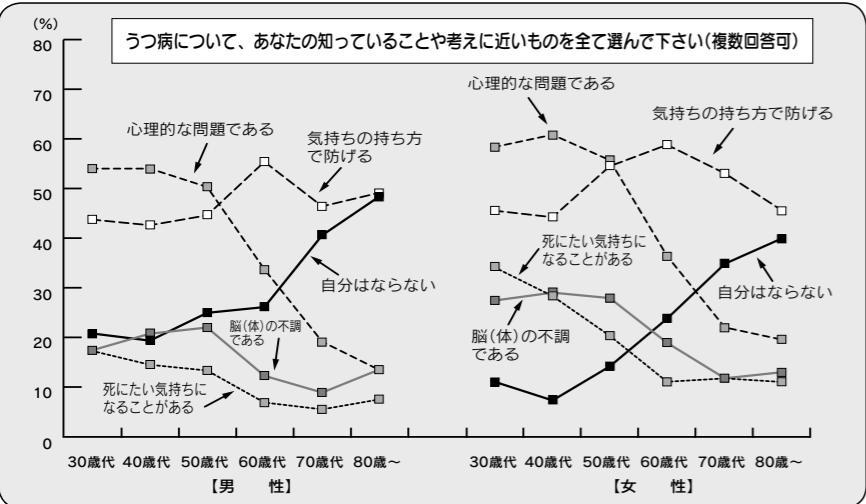
何か困った時や助けが必要な時に力になってくれる人が身近にいるか否かは、心の安定に大きく影響します。本調査では町民の1割の方が、同

「こ」では主な集計結果について、簡略にまとめてお知らせします。



うつ病に対する意識の向上が重要です

うつ病などの心の障がいに対しては、本人の対処能力だけでなく、適切な対処をとれない人が知識を持つことにより、適切に対応できることが重要となってきます。今回の調査では典型的なうつ病の症状を提示して、うつ病に関する認識を尋ねました。その結果、うつ病やうつ病の人への対応に関する知識については多くの方が適切でしたが、具体的な知識についての理解は十分でないことが明らか



となりました。特に年齢が高い方ではその傾向が強いことがわかりました。本人および周囲のうつ病に対する意識のさらなる向上が重要です。
*記名の上調査に協力してください。心「心のストレス」結果を、3月上旬頃までにお返しします。

「心の健康づくり」調査結果報告会
3月25日(水) 午後2時
八峰町文化ホール(講師) 秋田大学医学部助教 藤田幸司 先生

今後の取り組みについて

本調査結果を踏まえ、来年度も心の健康づくり事業(計画)を進めていきます。

問い合わせ 福祉保健課 (八森保健センター) ☎77-4050

新車・中古車販売(国産全メーカー) 車検・定期点検・钣金塗装

沢目自動車

TEL76-2065 FAX76-3280 沢目駅前

L I N U S P H A R M A C Y

ライナス薬局

月~土/朝8:00~夜7:00 休日/日・祝日
どちらの病・医院の処方せんでもお受けいたします
24時間・緊急の調剤やお薬の問い合わせに対応しています。閉店時は下記の携帯電話にお電話下さい。

薬剤師 須藤 琢也
八峰町八森字古屋敷13-6
TEL.70-4160-FAX.70-4170
時間外・休日連絡先 080-6017-1193

パンポコ山交流センター

2/14 パン作り (1人 2,100円) 焼き上がりは絶対感激だよ!
2/15 ポンポコピザ作り (大人 1,000円+子供500円) トッピングはその時その時で変わります。さて今日はどんな食材が登場するかお楽しみに!
2/23 ポンポコ(スタ)しよつぷ (大人 1,000円+子供500円) 秋田のしまつぷで味を決めます!
2/28 大福餅作り (大人 1,000円+子供500円) 楽しみながら*和*のスイーツに挑戦しましょう!

バンガロー 開放感抜群!ご家族、仲間同士で思い出作りを
グラウンドゴルフ 近日(雪が溶けたら)オープン予定!
パンポコ山 体験教室参加者募集 開催日の2日前までにお申し込みください!5名以上から予定日以外でも受付します。ご連絡してね!

㈱パンポコ山 TEL 76-3322

おらほの館

今月の情報 寒じめほうれん草、小豆、白小豆
今月のイベント
●2/19(木) 午前10:30~エコフェア マーの食材で作った料理の試食会
●2/21(土)・22(日) 地産地消フェア (アクロスいとく)

八峰町峰浜沼田「道の駅」となり ☎76-4649