



…みんなでのぼそう！健康寿命！…

# スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

## 知守（しるまもる）

## 【市民のチャレンジ目標】家族で健康について話そう

「知守」とは、自分の健康状態を定期的に把握し（知る）、良好に維持する（守る）ための行動・病気や病状の悪化を防ぐことです。チャレンジ目標「家族で健康について話そう」は、健康に関心をもつことが健康づくりの第一歩と考え、家族など身近な人と健康について話す機会を増やしていこうというものです。

今回は、「こころの健康」を守ることにしてお伝えします。

### ◆こころの病気

こころの病気には様々な症状がありますが、症状があるからといって必ずしも病気だとは限りません。私たちはいつもストレスにさらされながら生活しており、大きな出来事があれば眠れないことがあったり、大切な人が病気になれば気持ちが憂うつになったりします。これは自然な反応であり、健康な人の場合は、症状があってもストレスがなくなれば元の状態に戻りますが、症状が長く続いたり、生活するうえで支障が出たりする場合には病気の可能性があります。



### ◎こんな症状はありませんか？

- **身体面**…体がだるい、疲れがとれない、動悸、めまい、頭痛、眠れない
- **心理面**…気持ちが沈む、落ち着かない、イライラする、怒りっぽい、幻聴
- **生活・行動面**…生活の乱れ（服装の乱れ、昼夜逆転）、ミス・遅刻が増える、自傷行為（リストカット、抜毛）、外出しない、人に会わない



### 身体の症状がある場合は…

- ① まずその症状について検査や診察を受ける
- ② ①で異常がない場合は、こころの病気に関する専門医療機関に相談する

また、生活・行動面の変化には、家族、職場の同僚、友人などが気付きやすく、本人が気が付いていない場合は、「体の具合はどう？」「何か困ってる？」などの本人を気遣う問かけが大切です。

- 健康増進課 ☎ 71-1814
  - 宇部健康福祉センター ☎ 31-3203
  - 県精神保健福祉センター ☎ 083-901-1556
- 厚生労働省のホームページではSNS（LINE、Twitter、チャット等）による相談窓口を紹介しています。

相談窓口



※「元気いっぱい！ねたろう君の食育くらぶ」「歯っぴいキッズ」は休載します。「えがおがいちばん!!」は7月から1日号に掲載します。

水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

## 水とくらし



### ◎水道の始まり～なぜ水道は必要になったの？～

私たちの生活に必要不可欠な水道水ですが、昔は飲み水の確保に、川や井戸を使っていました。しかし、晴天が続けば水は枯渇し、消毒もされていないため、菌の繁殖を止めることができず、腸チフスや赤痢等の伝染病が多発し、安全な水の確保は非常に難しいことでした。この問題を解決するには、上質な飲料水を確保する必要がある

ため、早期の上水道設置が望まれました。そのため、小野田地区では昭和初期、山陽地区では第二次世界対戦後から整備が開始され、設備の拡張や更新を繰り返し、現在のような水道システムが構築されました。



水道創設当時の厚東浄水場