

SDGs × 健康

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

メンタルヘルス 編



こころの病に社会で対策を

こころの病気は、誰もがなりうる身近なものです。健康で活躍しつづけられる社会づくりには、メンタルヘルス対策も欠かせません。

■ 日本でのメンタルヘルス対策の例

職場環境の改善

- ✓ ストレスチェック
- ✓ 時間外労働の削減
- ✓ 管理職等の研修

など

サポートの強化

- ✓ 医療費の助成
- ✓ 相談窓口の拡充 (SNSの活用等)

など

厚生労働省の情報提供・広報WEBサイト

こころの耳

セルフケア
等を紹介



まもろうよ こころ

命を守る
取り組み等
を紹介



こころの病気も早く気づき、治療を受ければ回復しやすいといわれているため、早期発見に向けた取り組みが特に必要とされています。

こころの不調のサインとは？

こころの調子が崩れると、こころだけでなくからだや行動にも変化が生じます。初期サインを知っておくと、早めに対処しやすくなります。

こころ



- ・気分が沈む ・集中できない
- ・何をするにも元気が出ない
- ・イライラして怒りっぽい
- ・理由もなく不安になる

からだ



- ・食欲がない ・動悸
- ・眠れない/過度に寝てしまう
- ・だるい、疲れやすい
- ・頭痛 ・肩こり ・めまい

行動



- ・服装が乱れてきた
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ミスや物忘れが多い
- ・一人になりたがる

周りの人も
気づきやすい
ポイント

「糖尿病の人はうつ病のリスクが高く、うつ病の人は糖尿病になりやすい」など、こころとからだの健康はリンクすることもわかってきています。

参考) 外務省 JAPAN SDGs Action Platform 「SDGグローバル指標(SDG Indicators)」
厚生労働省「知ることはじめよう みんなのメンタルヘルス」「まもろうよ こころ」「e-ヘルスネット(情報提供) - 休養・こころの健康」「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳」

☆ ヴッツ! アクション

基本は

ストレスケア



◇規則正しい生活&十分な休養で、心身にストレスをためない生活を。自分にあった方法でストレス発散することも必要です。

◇つらいときは無理をせず誰かに相談を。医師やカウンセラーを頼る、会社や健保組合のメンタル相談サービスを使う等も一つの方法です。

◇身近な人で、その人らしくない行動が続いている、生活に支障が出ている場合は、それとなく専門機関の受診をすすめてみましょう。