

こころの健康 サポートブック



宮崎県

目次

はじめに	2
こころの状態をチェックしてみましよう	3
ストレスチェックをしてみましよう	4
からだをほくしてみましよう	7
こころの健康を保つための工夫	9
からだの健康を保つために	
－運動編－	10
－食事編－	13
－口腔ケア編－	15
－感染症予防編－	17
人と社会とのつながりを保つために	19
相談窓口	21
もし、大切な人が 悩んでいることに気づいたら…	33
あなたの相談窓口	35

はじめに

「こころの健康サポートブック」では、こころの健康を保つための日々のちょっとした工夫や、困ったとき・つらいときに頼れる相談窓口などを紹介しています。

からだや家庭のこと、お金のこと、さまざまな悩みから、こころが苦しくなることは、誰にでも起こる可能性があります。

そんなときは、自分だけで抱え込まずに、誰かに話してみませんか？

「こころの健康サポートブック」が、みなさんのいきいきとしたこころを保つための一助となれば幸いです。



こころの状態を 確認してみましょう

ストレスが大きくなると、こころやからだに次のような変化があらわれます。

- 寝つきが悪い
- 食欲がなくなる、
食欲がありすぎる
- 怒りっぽくなる
- 人に会いたくなくなる
- これまで楽しんでやれていた
ことが、楽しめなくなった



ストレスチェックを してみましよう

次の6つの質問に答えて、こころの状態を確認してみましよう。
最近1ヶ月の間に、どれくらいの頻度で質問1～6のようなことが
ありましたか。

- ・「いつも」 そうだと感じる場合は、4点
- ・「たいてい」 そうだと感じる場合は、3点
- ・「ときどき」 そうだと感じる場合は、2点
- ・「少しだけ」 そうだと感じる場合は、1点
- ・「まったくくない」 場合は、0点を記入してください。

質問1	神経過敏だと感じたことがある	点
質問2	絶望的だと感じたことがある	点
質問3	そわそわ落ち着かなく感じたことがある	点
質問4	気分が沈みこんで、何が起ころっても気分が晴れないように感じたことがある	点
質問5	何をするにも骨折り（おっくう）だと感じたことがある	点
質問6	自分は価値のない人間だと感じたことがある	点
	合計	点

次のページで結果を確認してみましよう



結 果

5点未満

問題なし

5点～9点

要観察。こころにストレスが溜まっている状態です。

10点以上

こころが疲労しているようです。

気になることがある方は、かかりつけ医や専門医療機関にご相談ください。



ストレス度が高かった方、まずは少しリラックスメしてみませんか？

ストレスがたまった時の対策として、日常生活の中でリラックスできる時間を持つことも有効です。

- おなかに手を当て、
ゆっくりと深呼吸をする
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 軽くストレッチをする

気軽に
できることから、
やってみましょう。



手軽に行えるストレッチを紹介します



からだをほぐしてみましよう

場所や時間を選ばずに手軽に行えるストレッチングは、特別な道具も必要なく、簡単に始められます。

ストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。

ストレッチングのポイント

- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 呼吸は止めずに自然に行う
- ③ 10～30秒間伸ばし続ける
- ④ 痛みを感じるころまで伸ばさない(無理はしない)
- ⑤ 伸ばしている部位に意識をむける
- ⑥ 笑顔で行う





背中

両手を組んで前へ伸ばし、
おへそをのぞきこむよう
にして背中を丸める



腰

腰を伸ばして、からだを
後ろにひねり、背もたれ
をつかむ



上半身

両手を組んで上に伸ばし
ながら胸を張る

「Selfcare こころの健康 気づきのヒント集」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000561002.pdf>)
を加工して作成



こころの健康を 保つために



こころの健康を保つには、
からだの健康や人や社会とのつながり
を保つことが大切です。

からだの健康を保つために — 運動編 —

からだを適度に動かすことで以下のような効果が期待できます。

- うつ病、認知症の予防や改善
- 血圧や血糖値の改善
- リラックス効果、ストレス解消など

健康のために、日常生活でできることからはじめてみましょう。

その場でできる簡単な運動をご紹介します。



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

「ロコモ」をご存知ですか？運動器の障がいのために、立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）といいます。

ロコモを予防して、健康長寿をめざしましょう。

ロコモを防ぐ運動ロコトレはたった2つの運動です。無理のない範囲で毎日続けましょう！

バランス能力をつけるロコトレ

片脚立ち

左右1分ずつ

1日3セット行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をついて行います。



- 指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。



1

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



30度開く



下肢筋肉をつけるロコトレ

スクワット

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

2



膝がつま先より前に出ないように、また、お尻を後ろに引くように2~3秒かけて膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

膝が出ないように注意

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。

1日3セット行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

引用：ロコモチャレンジ！推進協議会 WEB サイト



からだの健康を保つために — 食事編 —

健康を保つために、バランスのいい食事は欠かせません。日々の暮らしを見直し、今よりも少し、食生活を改善してみましょう。

あなたの食生活は大丈夫??

- 1日3食（朝、昼、夕）食べていますか？
- 主食・主菜・副菜を組み合わせていますか？

主菜（体をつくる）

肉・魚・卵・大豆製品
を使った料理



牛乳・乳製品
や果物も毎日
欠かさずに

主食（エネルギーになる）

ご飯・パン・麺類

副菜（体の調子を整える）

野菜・きのこ・海藻を使った料理

主食（ご飯や麺類）
だけで、食事を
済ませて
いませんか？



主食だけだと…

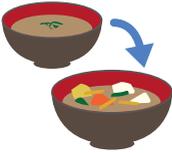
主菜や副菜に含まれる
丈夫な体を維持するた
めに必要な栄養素が不
足します。

主食だけの食事にひと工夫！

〈 ご飯とみそ汁の場合 〉



みそ汁を
具たくさん



野菜や納豆を
つける



たんぱく質
ビタミン
ミネラルで
元気に

〈 麺類の場合 〉



具を多くする



卵や果物を
つける



いろいろな食材を食べていますか？

～低栄養予防に必要な10品目～

「さあ、にぎやかにいただく」

食べる食品の種類が多いほど、色々な栄養素をとることができます。

さ 魚



あ 油



に 肉



ぎ 牛乳



や 野菜



か 海藻



い 芋



た 卵



だ 大豆



く 果物



出典：東京都健康長寿医療センター 健康長寿新ガイドラインエビデンスブック

からだの健康を保つために —口腔ケア編—

おいしいものを食べて、生涯を楽しく過ごすためには、お口の健康が不可欠です。からだの健康を保つためにも、お口のケアを実践してみましょう。

お口の体操をしてみましょう

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作に必要な筋肉をトレーニングします。

パ 「パ」「パ」「パ」「パ」…と「パ」16回

破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。



タ 「タ」「タ」「タ」「タ」…と「タ」16回

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します。



カ 「カ」「カ」「カ」「カ」…と「カ」16回

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。



ラ 「ラ」を16回、ゆっくり「バタカラ」を4回、最後に早口で「バタカラ」3回

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。



お口を清潔に保ちましょう

● 口腔内の細菌が気管や肺に入ると、誤嚥性肺炎※の原因になります。

● 食後はしっかり歯みがきをして口の中を清潔に保ちましょう。

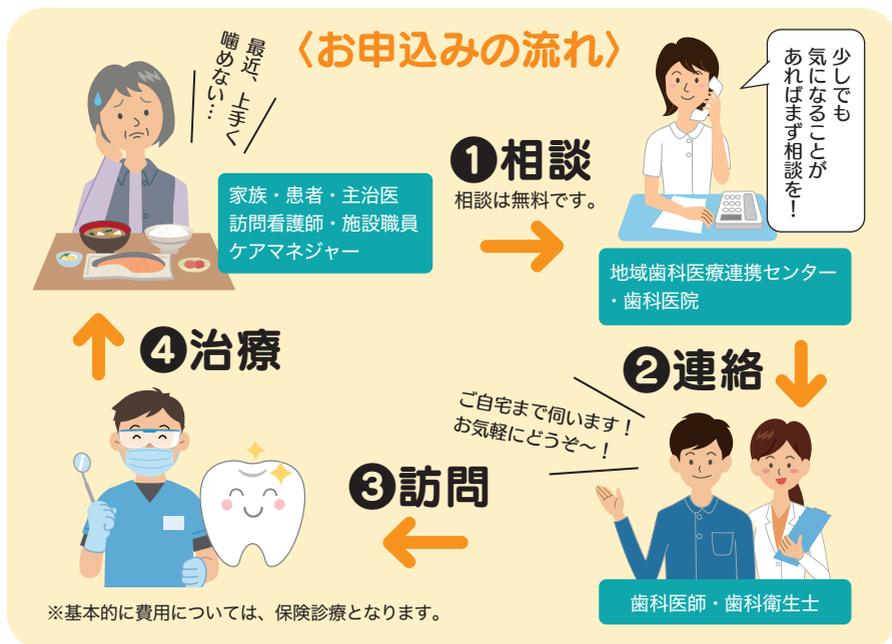
※食べ物や唾液等が気管に入ることをきっかけに口の中の細菌が肺に入りこんで起きる肺炎のこと。



定期的な歯科健診や口腔ケア、義歯の調整などを受けることも大切です。

在宅歯科診療をご存じですか??

寝たきりなどの理由により歯科医院への通院が困難な方は、ご自宅や施設でもむし歯の治療や口腔ケア等を受けることができます。



まずは、お住まいの地域の窓口までご相談ください。

地域歯科医療連携センター窓口

宮崎県地域歯科医療連携センター	Tel.0985-29-0055
宮崎市郡地域歯科医療連携センター	Tel.0985-29-0055
都城地域歯科医療連携センター	Tel.080-1760-1349
延岡市地域歯科医療連携センター	Tel.090-5933-8290
日南地域歯科医療連携センター	Tel.090-5734-2839

からだの健康を保つために —感染症予防編—

宮崎県では年間約**80~90人**の方が
結核を発症しています。
そのうち、約8割が65歳以上の高齢者です。

痰の
からむ咳が
2週間以上
続く

ゴホ
ゴホ

微熱・だるさが
2週間以上続く

高齢者は、
咳・痰や息苦しさ
が出ない場合も



早めに医療機関を受診しましょう！

年に1度、結核の定期的健康診断を受けましょう。

(65歳以上の方は、結核の定期的健康診断を受ける義務があります。)

※結核の定期的健康診断…胸のレントゲン検査など



高齢者を対象とした定期の予防接種

(令和7年2月現在)

高齢者は一般的に抵抗力が弱く、感染症にかかると重症化する場合があります。

日ごろの予防や早期発見、早期治療が重要です。

ワクチン	対 象	接種回数	効 果
肺炎球菌ワクチン	●65歳の方 ●60～64歳で一定の基礎疾患がある方	生涯で1回	ワクチン接種によって、重症な肺炎などにかかることを予防できます。
インフルエンザワクチン	●65歳以上の方 ●60～64歳で一定の基礎疾患がある方	毎年1回	
新型コロナワクチン	●65歳以上の方 ●60～64歳で一定の基礎疾患がある方	毎年1回	

実施時期や費用等の詳細については、お住まいの市町村担当課にお問い合わせください。

※令和7年度から帯状疱疹ワクチンが定期の予防接種に追加される予定です。

人や社会とのつながりを保つために

人や社会とのつながりは、健康を支える大きな要素です。自分の好きなこと、やりたいこと、自分にあった形で、人との関わりを増やしてみましょう。

通いの場の例

- 地域の運動教室や生涯学習
- サロン活動
- 趣味の集まり など



あなたに合った通いの場は？

いつまでも健康な体を維持したい

地域の
運動教室
などに参加

ラジオ体操や太極拳などの体操の集い、老人クラブ、民間のスポーツ施設やダンス教室、テニスサークル、登山・ハイキングの集いなど、自分に合ったものを探してみましょう。

誰かの役に立ちたい・地域に貢献したい

地域活動や
ボランティア
に参加

- 子どもたちの見守りや交通ボランティア
 - 公園などの清掃や緑化 など
- 〈相談先〉市町村の窓口や社会福祉協議会
シルバー人材センター

引用：いきいき健康手帳（宮崎市作成）

➡ 学びたい・同じ趣味の人と交流したい

生涯学習教室や
趣味の集まりに
参加

宮崎県ではさまざまな学びの場や趣味の場
があります。各地域の交流センターや市町村
の窓口にご相談ください。

老人クラブをご存じですか？

シニア・高齢者の皆様へ

仲間に入りませんか？ こんな活動をしています。

健康づくり
シニア・スポーツ



趣味・文化
レクリエーション



学習活動

お問い合わせ先

宮崎県老人クラブ連合会 Tel.0985-25-7800



相談窓口



悩みを抱えるあなたを支える
相談窓口があります。

一人で悩まず、
まずは話をしてみませんか？

お悩みに応じた相談窓口を
紹介します。

- 高齢者の身近な総合相談窓口
- ころの健康に関する
電話相談窓口
- ころの健康に関する
地域の相談窓口（県・市町村）
- からだの健康に関する相談窓口
- 人権に関する相談窓口
- 金融・消費に関する相談窓口
- 法律・経済に関する相談窓口

「民生委員・児童委員」 をご存じですか？

地域住民の一員として、皆さんの身近な相談相手となり、専門機関への「つなぎ役」や社会福祉に関する情報提供を行い、皆さんが地域で安心して生活できるようお手伝いをしています。

皆さんのお住まいの地区にも担当の民生委員・児童委員がいます。民生委員・児童委員には守秘義務がありますので、ひとりで悩まず、お近くの民生委員・児童委員にご相談ください。

お住まいの地区の民生委員・児童委員がわからない場合は、各市町村の民生委員・児童委員担当課にお問い合わせください。



民生委員・児童委員って、 どんな活動をしているの？

訪問・見守り活動



地域住民からの
相談対応



サロン活動等の
運営協力

こんな時にはお住まいの地区の 民生委員・児童委員へ相談してみませんか？



妻の介護を一人で担ってきたけど、
私も高齢だし、この先が心配…
でも、こんなこと誰に相談したらいいのかもわからない…



お一人で頑張ってこられたんですね。
介護のことなら、地域包括支援センターにも相談できますが、相談しにくければ、私がお繋ぎしましょうか。



毎日よくわからない不安感があるけど、
こんなこと誰に相談していいのか…

相談してくださってありがとうございます。
気晴らしに地域のサロンに参加してみるのはいかがでしょうか。私もまたお話伺ってもよいですか。



高齢者の皆さまの身近な総合相談窓口 「地域包括支援センター」 をご存じですか？

いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援します。

相談は無料です。県内すべての市町村に設置されているので、お困りごとは、安心してお住まいの地域包括支援センターにご相談ください。

積極的にご利用ください



地域包括支援センターのスタッフ

地域包括支援センターのスタッフは、主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士を中心に構成されています。

こんな相談ができます



足腰が弱り、家事を一人で
こなすことが難しくなってきた…。



デイサービスでの運動や、ホームヘルパー（訪問介護員）による家事支援を検討しましょう。そのために必要な手続きも一緒に考えましょう。



最近、握った物をよく
落としてしまう…。



病院を受診すると安心ですね。
どの病院を受診したらいいか、
一緒に考えましょう。



買い物に出かけたり、毎日調理を
することが難しい…。



配食サービスの活用を検討しま
しょう。お住まいの地域で活用で
きるサービスをご案内します。

どこに相談したらいいかわからないお困りごとは、お住まいの地域の地域包括支援センターに相談してみましょう。



こころの健康に関する電話相談窓口

つらい気持ちをお持ちの方、電話で話してみませんか？ 24時間365日、いつでも相談することができます。

※相談窓口は、曜日や時間帯によって4つに分かれています。

こころの電話相談

月曜日から金曜日まで(9:00~19:00)

0985-32-5566

自殺防止電話

NPO 法人宮崎自殺防止センター

日・月・水・金曜日(20:00~23:00)

0985-77-9090

自殺防止電話

NPO 法人宮崎いのちの電話

365日 月・水・金曜日(21:00~翌朝4:00)

日・火・木・土曜日(18:00~翌朝4:00)

(なやみ こころ)

0570-783-556

0985-89-4343

お悩み傾聴ダイヤル

上記日時以外

(なやみなら、ここ)

0570-783-755

こんな時にお電話ください

- 不安で眠れない時
- 誰かに話を聞いてほしい時
- 悩みをどこに相談すればいいかわからない時
- さみしい、むなしい、苦しい… そんな暗闇の中から抜け出せない時
- 生きるのがつらいと感じる時



こころの健康に関する地域の相談窓口（県）

中央保健所健康づくり課

月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)

0985-28-2111

日南保健所健康づくり課

月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)

0987-23-3141

都城保健所健康づくり課

月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)

0986-23-4504

小林保健所健康づくり課

月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)

0984-23-3118

高鍋保健所健康づくり課

月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)

0983-22-1330

日向保健所健康づくり課

月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)

0982-52-5101

延岡保健所健康づくり課

月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)

0982-33-5373

高千穂保健所健康づくり課

月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)

0982-72-2168

宮崎県精神保健福祉センター

月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)

0985-27-5663

心配ごとは、まずは、普段通っているかかりつけ医に相談してみるのも有効です。



こころの健康に関する地域

宮崎市 健康支援課 (※お住まいの地区の担当保健センターにご相談ください)

※中央保健センター 0985-29-5281

※総合福祉保健センター 0985-52-1506

※佐土原保健センター 0985-73-1115

※田野保健センター 0985-86-0117

※高岡福祉保健センター「穆園館」 0985-82-5294

※清武保健センター 0985-85-1144

都城市 障がい福祉課 0986-36-8715

延岡市 健康長寿課 0982-22-7014

日南市 健康増進課 0987-31-1129

小林市 健康推進課 0984-23-0323

日向市 健康増進課 0982-66-1024

串間市 福祉事務所 0987-72-1123
医療介護課 0987-72-0333

西都市 健康管理課 0983-43-1146

えびの市 保健センター 0984-35-2446

三股町 福祉・消費生活相談センター 0986-52-0999



の相談窓口（市町村）

高原町	健康課	0984-42-4820
国富町	福祉課	0985-75-9403
綾町	健康センター	0985-77-0195
高鍋町	健康づくりセンター	0983-23-2323
新富町	いきいき健康課	0983-33-6059
西米良村	保健センター	0983-36-1114
木城町	保健センター	0983-32-4010
川南町	保健センター	0983-27-8009
都農町	健康管理センター	0983-25-1008
門川町	健康長寿課	0982-63-1140
諸塚村	住民福祉課	0982-65-1119
椎葉村	福祉保健課	0982-68-7510
美郷町	健康福祉課	0982-66-3610
高千穂町	保健福祉総合センター	0982-73-1717
日之影町	保健センター	0982-87-2100
五ヶ瀬町	町民課（保健衛生係）	0982-82-1704

からだ・こころの健康に関する相談窓口

宮崎県 精神保健福祉センター **0985-27-5663**

ストレス専門 診療相談

(予約制)

原則 第2・3・4月曜日(13:00~16:00)

一般診療相談

原則 第1・3水曜日(13:00~16:00)

依存症(薬物等)関連診療相談

原則 第1・3木曜日(13:00~16:00)

思春期精神保健 診療相談

原則 第2・4木曜日(13:00~16:00)

宮崎県看護協会 まちの保健室

※各地区の開催日時はお問合せください

0985-58-0622

人権に関する相談窓口

宮崎地方法務局

月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)

みんなの人権110番

0570-003-110

金融・消費に関する相談窓口

宮崎県消費者金融相談所

月曜日から金曜日まで(10:00~17:00)

0985-26-7100

宮崎県消費生活センター

電話相談 月曜日から土曜日まで(9:00~17:00)

(16:30までにお電話下さい)

※土曜日は0985-25-0999のみで電話相談受付

0985-25-0999

都城支所 **0986-24-0999**

延岡支所 **0982-31-0999**

宮崎県弁護士会

夜間テレホン相談

毎週水曜日(19:00~20:30)

0985-23-6112

子どもの権利ホットライン

第1・3月曜日(16:00~17:30)

0985-23-6112

高齢者・障がい者無料相談

毎週金曜日(10:00~12:00)

電話相談 面談相談 ※

0985-23-6112

法律相談センター ※

毎週月・木・金曜日第2・4・5火曜日(13:30~16:30)

毎週土曜日(9:30~12:30)

多重債務無料相談 ※

毎週水曜日(13:30~16:30)

LGBT 相談 ※

相談日程は申込後個別調整

※ 予約申込制

受付時間:月曜日から金曜日まで

(9:00~12:00、13:00~17:00)

0985-22-2466

宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン

月曜日から金曜日まで

(9:00~12:00、13:00~16:00)

0120-969-657

日本司法支援センター (法テラス)

法テラス サポートダイヤル

月曜日から金曜日まで(9:00~21:00)

土曜日(9:00~17:00)

0570-078374

法テラス宮崎

月曜日から金曜日まで(9:00~17:00)

0570-078367



もし、大切な人が悩んで

もし、大切な人が
悩んでいることに気づいたら、
勇気を出して声をかけてみましょう。
あなたの身近な人に、
こんな変化がありませんか？



悩みのサイン

最近、元気がなくなった

口数が減った 食欲がなくなった

行動、性格、身なりの突然の変化

アルコールや薬物の乱用など

もしかしたら、
悩みを抱えているかも
しれません。



いることに気づいたら…

— 私たちにできること —

声かけ

相手の気持ちを尊重し、話によく耳を傾けましょう。悩んでいる人の孤立を防ぐことが重要です。

▶ 相手の話を親身になって聞き、心配していることを伝えましょう。

◎ 「そうだったんだね」「心配してたよ」

▶ 相手の気持ちに寄り添って、ねぎらいのことばをかけましょう。

◎ 「つらかったね」「話してくれてありがとう」

▶ 相手を責めたり、安易な激励や説得はしないようにしましょう。

✕ 「気の持ちようだよ」「もっと頑張って！」

▶ 相手の話を否定したり、自分の考えを押し付けないようにしましょう。

✕ 「悩んじゃだめだよ」「こうすればいいよ！」

つなぎ

早めに専門家や相談窓口などに相談するように促しましょう。

見守り

相談機関へつないだ後も暖かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。相談窓口につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

あなたの相談窓口

悩みやつらい気持ちを抱えている方、ひとりで抱えこまずに、身近な誰かや相談窓口にご相談してみませんか？

あなたのまわりの相談窓口を記入してみましょう。

お近くの地域包括支援センター

かかりつけ医

お住まいの市町村の窓口

お近くの保健所

担当のケアマネジャーや民生委員

あなたが頼れる方(家族や友人、親族など)



ひとりで悩まないで！
誰かに話してみませんか？

ひなたこころサポート 検索



お悩みや不安に応じた相談窓口の情報をご案内しています。

悩んでいるアナタ

● 相談窓口

悩みごとに応じて、あなたを支える相談窓口を紹介します。

● こころの健康チェック

6つの質問に答えて「こころ」の状態を確認できます。

だれかの支えになりたいアナタ

● ひなたのキズナ声かけ運動

あなたの勇気ある一言で救われる命があるかもしれません。

● 「知る」から始める。自殺予防

自殺に関わる様々な要因を学べます。県民みんなで正しく理解することで効果的な自殺予防が始まります。

