

3月は「自殺対策強化月間」です

ひとりで悩まず、相談してみませんか？

3月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変動する時期です。ストレスから不眠が続いたり、孤独や不安感・緊張から悲観的な思いに追い込まれる方もいるかもしれません。

ひとりで悩みを抱え込まずに、家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談してみませんか。もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいない時は、以下の相談先へあなたのつらい気持ちを伝えてください。

また、あなたが身近な人の悩みに気付いたら、さりげなく寄り添いながら悩みに耳を傾けてあげてください。必要な時は、専門家の相談も勧め、温かく見守りましょう。

身近な相談先

- 健康福祉課 ☎22-3115
- 大正町民生活課 ☎27-0112
- 十和町民生活課 ☎28-5112
- 地域包括支援センター ☎22-3385
- 地域包括支援センター大正支所 ☎27-1212
- 地域包括支援センター十和支所 ☎28-5518
- しまんと健康ホットライン ☎0120-788-410
- 高知県須崎福祉保健所 ☎0889-42-1875
- 高知県立精神保健福祉センター ☎088-821-4966
- 高知いのちの電話 ☎088-824-6300



厚生労働省
「まもろうよ ところ」
SNS相談窓口



「高知県メンタル
ヘルスサポートナビ」
情報サイト

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

血圧を管理しましょう

2025年の高血圧ガイドラインの改定で、75歳以上の高齢者も含めすべての人の血圧目標(mmHg)が130/80未満、家庭で測る血圧は125/75未満へ統一されました。

健康寿命を延ばし、心血管病を抑制する観点からこの値が適しているということが証明され、強く推奨されています。まずは自分の血圧が今のくらいであるかをしっかり記録することが大切です。

正しい血圧の測り方はご存じですか？薬局でも血圧相談を受け付けています。気になることがあれば気軽に相談してくださいね。

※認知症や要介護状態にある方は、かかりつけの医師の指示の下で血圧管理を行いましょう。



無料健康相談日

3月は15日(日)
29日(日)です。

どうぞ、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
薬剤師 岡島 千紗 ☎22-1000

子育て通信

内容	日時	場所	お問い合わせ
4・7か月児健診	3月11日(水)	対象者に個別通知	健康福祉課 ☎22-3115
3歳6か月児健診	3月18日(水)		



からだに
いいはなし

年齢を重ねるにつれて減っていく筋肉量

人の筋肉量は、40歳を境に徐々に減少する傾向にあり、60歳を迎えるとその減少率は加速していくといわれています。体内で作られる筋肉よりも分解される筋肉が多くなると、バランスが崩れて筋肉量が減ってしまいます。



サルコペニアの判断基準は今年から改正されて以下となります。(AWGS 2025基準)

① 筋肉量減少 ② 筋力低下(握力など)

①と②を併せ持つ場合にサルコペニアと判断されます。

サルコペニアになると、筋肉量が減ることで転倒の危険性が高まったり、寝たきり状態となってしまうりする場合もあります。さらに先の将来で要介護状態にもつながりやすくなります。つまり、サルコペニアを防ぐことが、要介護状態の予防にもつながるのです。

予防には、適度な運動とたんぱく質摂取が有効

予防方法は特別難しいことはなく、適度に動きバランスよく食べることです。元気なときは何でもない問題も、心身が弱っているときだと非常に重く感じてしまうものです。心に余裕があるうちに、意識して取り組んでおくことが大切です。

サルコペニアでは、主に下肢の筋肉が減少していくため、もも上げ、つま先立ちの訓練や、歩く速度を速めたり、散歩コースに坂を加えるなどがおすすめです。

栄養摂取では、筋肉のもととなるたんぱく質の摂取が大切です。たんぱく質が多く含まれる肉や魚、大豆、卵などの食材を積極的に摂るようにしましょう。

筋肉は骨と同様に体を動かすのに欠かせない部位です。骨と筋肉のWケアで、より健康な体づくりを目指しましょう。

四万十町国保大正診療所 山本翔平 大川剛史

「サルコペニア」をご存じですか？

