



10月10日(土)は 世界メンタルヘルスデー！

世界精神保健連盟が、平成4(1992)年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定めました。

その後、世界保健機関(WHO)も協賛し、正式な国際デー(国際記念日)とされています。

☎健康増進課(2階) ☎561-2323、☎561-0180

こころの病気は、 誰でもかかる可能性が あります

生涯を通じて4人に1人が、こころの病気にかかるといわれています。予防には、ストレスと上手に付き合ひましょう。

♥ストレスの原因

ストレスとは外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことで、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事忙しいなどの社会的要因があります。

♥自分のストレスサインを知る

ストレスを受けている状態では、下記のようなストレスサインが出ています。時々自分の状態を観察するようにしましょう。

- ☐ 何をするにも元気が出ない
- ☐ イライラする、怒りっぽい
- ☐ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ☐ なかなか寝つけない、熟睡できない など

自分のストレスに気付けるようになると、セルフケアが早めできるようになります。

ライフスタイルは こころの健康にも大切 ～生活習慣～

ストレスと上手に付き合うには、バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動など、毎日の生活習慣を整えることが大切です。また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。

♥良い睡眠でこころも体も健康に

- 忙しくても6時間以上の睡眠を意識しましょう
- 適度に運動し、しっかり朝食を取るようにしましょう
- 起床時間は一定にしましょう



♥お酒とうまく付き合うために

- あらかじめ量を決めて飲酒しましょう
- 飲酒前や飲酒中に食事を取りましょう
- 一週間のうち、飲酒しない日を設けましょう

困ったときは 誰かに話してみよう

話すことで気持ちが楽になったり、自分の中で解決策が見つかることもあります。友人や家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

市では各種相談窓口を掲載したリーフレットを配布しています。一人で悩まず、まずは誰かに相談してみましょう。

■働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～こころの耳～

■若者を支えるメンタルヘルスサイト～こころもメンテしよう～

■SNS相談

「こころのサポートしが」LINE相談

毎日16:00～24:00

LINE公式アカウント「こころのサポートしが」を友だち登録してご利用ください。

話すことで気持ちが楽になったり、自分の中で解決策が見つかることもあります。

～大切な人の想いに寄り添う“こころの教室” ゲートキーパー養成研修(市民講座)～を開催します

こころの不調のサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)ができる人になりませんか。

☎10月19日(月) 13:30～15:30 所 市役所2階 特大会議室



冷蔵庫のぞいてみませんか ～食品ロスを減らす3つのヒント～

☎資源循環推進課(馬場町、クリーンセンター1階) ☎562-6361、☎566-1694

令和6(2024)年度の調査では、家庭から出るごみに、減量可能な食品ロスが約9%、プラスチック製容器類や古紙類などの資源化が可能な廃棄物が約21%含まれていました。一人一人が「もったいない」や「ごみを減らそう」という意識を持ちましょう。

市と立命館大学食マネジメント学部は、家庭の食品ロス削減に取り組んでいます。3つの場面で実践できるヒントを紹介します。

2 保管・整理するとき

冷蔵庫内を定期的に整理し、期限が近い食品を目立つ場所に移しましょう。国内の実験でも、買い物前のひと手間や整理の工夫で、世帯当たり週約5割の食品ロスが減ったと報告されています。



右記のような「先に食べる」と大きく書かれたシールを、市内での各種イベントや市役所で配付していますので、ぜひ活用ください。



3 使うとき

残り物活用レシピを立命館大学食マネジメント学部の学生が考案し、随時発信していますので、ぜひご覧ください。



市ホームページ



立命館大学食マネジメント学部
(ガストロノミクスプロジェクト)

1 買うとき

冷蔵庫の中を確認してから買い物に行きましょう。使い切れる分だけ買うことは、食品ロス削減の第一歩です。



冷蔵庫を整理する工夫で、食品ロスが減りました

1週間あたりの食品ロスの量(1世帯あたり)の変化

週に約176g減
(-51%)

ほとんど
変化なし

冷蔵庫整理を工夫した世帯

特に工夫をしなかった世帯
(比較グループ)

(出典) Seta, Yasuko; Yamakawa, Hajime; Okayama, Tomoko; Watanabe, Kohei; Nonomura, Maki (2025). The Effects of Interventions Using Support Tools to Reduce Household Food Waste: A Study Using a Cloud-Based Automatic Weighing System. Sustainability, Vol.17, No.14, Article 6392. DOI: 10.3390/su17146392

食品以外のごみも減らそう！

「ごみになるものを買わない・もらわない」「長く使える製品を買う」「リユース品を活用する」など、身近なことから取り組みましょう！

草津市メルカリShops



市に搬入されたごみの中で「まだ使える状態の良いもの」をフリマアプリ「メルカリ」などへ出品しています。

ごみ分別アプリ



収集日のアラーム通知設定やリユースショップの一覧などが確認できます。