



# 令和6年度 県北方部センター下半期活動報告

## 「きづく、つなぐ、まもる」自殺予防街頭キャンペーン

9月13日、道の駅国見あつかしの郷で「きづく、つなぐ、まもる」をキャッチコピーとして、県北保健福祉事務所主催の自殺予防街頭キャンペーンが行われました。昨年に続き、当方部センターも共催し、スタッフ2名が参加しました。国見町や福島北警察署桑折分庁舎の職員らと共に、道の駅を利用される方々に啓発リーフレットやポケットティッシュの配布をしながら、自身や身近な人の異変にきづくポイントなどをご紹介します。配布の際、「相談先ってこんなにあるんですね」、「職場の同僚にも渡します」などの声が聞かれました。啓発活動を通して、悩みを抱えている人への相談の後押しが僅かでもできたなら幸いです。



## Instagram によるアルコール関連問題啓発 ※参照アカウント「kenpokuhc.kenko」

県北保健福祉事務所と県北方部センターの合同で高校生の飲酒防止や卒業後の健康予防に寄与する目的で SNS (Instagram) による啓発スライドの投稿を行いました。

<p>高校卒業までに 知っておきたい</p> <p><b>お酒</b>の豆知識</p> <p>県北保健福祉事務所、よくしらのアサセンター-県北方部センター</p>	<p>進学や就職を機に お酒に接する場面が だんだん増えていきます。</p> <p>お酒と上手に付き合っていく ために大切な情報を発信します。</p>	<p>18歳になったら成人。 ということは、お酒を 飲んでもいいの？</p> <p>答えは<b>NO</b>です！ お酒は<b>20歳</b>になってから。</p> <p>それには理由があります。 お酒は身体と心にどんな 影響を与えるのでしょうか？</p>	<p>飲酒をしないことの <b>メリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●質のよい睡眠がとれる</li> <li>●翌日のパフォーマンスがキープされる (スポーツ、勉強、発表会など) など</li> </ul> <p>具体的などうい うこと…？</p> <p>答えは次のページ →</p>	<p><b>メリット</b>ってどうい うこと？ ～睡眠編～</p> <p>質の良い睡眠があったけど、飲酒 したほうが寝るんじゃないの？</p> <p>確かに寝つきを良くするために飲酒 する人はいますが、実際は<b>逆効果</b> なんです。飲酒すると<b>眠りが浅くなり</b>、 <b>夜間何度も起き、熟睡感を得られ</b> にくいんです。</p> <p>なるほど！<b>飲酒しないほうが よく寝れるってことね～！！</b></p>
---	---	--	--	--

<p><b>メリット</b>ってどうい うこと？ ～パフォーマンス編～</p> <p>飲酒すると気分が上がって集中 しやすくなるんじゃないの？</p> <p>確かに適切に飲酒すると楽しい 気持ちになります。しかし、<b>適量</b> でも<b>判断力や集中力が低下</b>して しまいます。飲酒運転を禁止し ているのもそのためです。</p> <p>自分の<b>集中力を維持するためには</b> <b>お酒を飲まないほうがいんだね！</b></p>	<p>飲酒リスク その1 <b>急性アルコール中毒</b></p> <p>急性アルコール中毒になると、 意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態 悪化などの<b>危険な状態</b>になります。 (*)</p> <p>大学生や新社会人は、一気飲みをして (させられ)、死につながることも…</p>	<p>飲酒リスク その2 <b>アルコール依存症</b></p> <p>アルコール依存症は <b>精神疾患</b>の一つです。</p> <p>お酒をやめたくてもやめることができない、 飲む量をコントロールできない等の 症状により、生活面にも支障が出ます。 (*)</p> <p>20歳未満の飲酒でリスクが より高くなります！</p>	<p>誘いを断るテクニック</p> <p>今日、ちょっと飲みに行かないか？ 俺がおごるからよ、いいよな？</p> <p><b>先輩</b></p> <p>明日、大事な予定があって朝早いんで。</p> <p>居酒屋よりも定食屋がいいです。</p> <p>10代から飲むと身体に悪いと 聞いたので、やめておきます。</p> <p>将来のために法律違反を したくないです。20歳になつたら また誘ってください。</p>	<p><b>20歳以降</b>の お酒との上手な付き合い方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●飲酒前または飲酒中に食事をとる お酒に酔いにくくなる効果があります。</li> <li>●飲酒の合間に水や炭酸水を飲む アルコールをゆっくり分解・吸収できるように します。</li> <li>●一週間のうち、飲酒しない日を設ける 毎日飲酒を続けた場合、アルコール依 存症の発症につながる可能性があります。 (*)</li> </ul>
---	--	--	--	---