

こころが 疲れていませんか？

こころは強いときもあれば弱いときもあります。
「いつもの自分と違うな」と思ったら、こころが疲れているサイン
早めのアクションが大切です。
こころの疲れをガマンしていると、重症化して
回復までに時間がかかることも。

ひとりで抱え込まずに相談してください

こころの病気は誰にでも起こるものです。
次のようなこころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

あなたは大丈夫？
セルフチェック

- ✓気分が沈む、憂うつ
- ✓何をするのにも元気が出ない
- ✓イライラする、怒りっぽい
- ✓理由もないのに、不安な気持ちになる
- ✓胸がどきどきする、息苦しい
- ✓何度も確かめないと気がすまない
- ✓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
- ✓夜中に何度も目が覚める ……など

周りにいませんか？
周囲が気付く変化

- ✓服装が乱れてきた
- ✓急にやせた、太った
- ✓感情の変化が激しくなった
- ✓表情が暗くなった
- ✓一人になりたがる
- ✓不満、トラブルが増えた
- ✓他人の視線を気にするようになった
- ✓遅刻や休みが増えた
- ✓ミスや物忘れが多い ……など

資料:「こころの情報サイト」国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター

相談先・医療機関の情報は裏面へ

早めの対処で、解決の糸口は
きっと見つかります

睡眠不足や不眠が続くとどんな影響があるの？

- 日中の眠気や疲労
- 頭痛などの身体の不調
- 情動不安定
- 注意力や判断力の低下
- 学業成績の低下 など

慢性化

1

肥満・高血圧・2型糖尿病
脳血管疾患になりやすい



2

うつ病などの精神疾患になりやすい



良質な睡眠※のためのヒント



※良質な睡眠とは、睡眠で休養がとれていると感じること

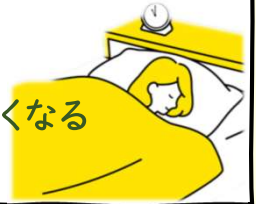
環境づくり

- 日中にできるだけ日光を浴びましょう
- 寝室の温度は、暑すぎず寒すぎない温度に設定を
- 入浴は就寝の1~2時間前までに

良い睡眠につながる

- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まないように
- 寝るときは、できるだけ暗くして
- できるだけ静かな環境で
- リラックスできる寝衣・寝具を使いましょう

入眠しやすくなる



生活習慣

- 適度な運動習慣
- 規則正しい生活で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリを
- しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食を控えましょう

体内時計が調整され、
良い睡眠につながる

- 就寝前にリラックス
- 無理に寝ようとせず、眠気が訪れたら寝床に入りましょう

入眠しやすくなる

嗜好品

カフェイン

~夜眠りにくくなる~

- 一日のカフェイン摂取量は400mgまでに(コーヒー700cc程度)
- 夕方以降はカフェインは控えめに

アルコール

~睡眠の質の悪化~

- 晩酌は控えめに
- 寝酒はしない

ニコチン

~睡眠の質の悪化~

- 禁煙を目指しましょう

<ご注意ください>

前述のものを実践しても、睡眠に関する症状が続く場合は、睡眠障害※が潜んでいる可能性があります。睡眠障害が疑われる場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。

※睡眠障害・・・不眠症・閉塞性睡眠時無呼吸・むずむず脚症候群・周期性四肢運動障害・睡眠不足症候群・過眠症・概日リズム睡眠・覚醒障害 等

健康づくりのための睡眠ガイド2023

ぜんねんれいすいしょうじこう
全年齢推奨事項

こじん さ ふ
個人差を踏まえつつ、

にちじょうてき しつ りょう じゅうぶん すいみん かく ほ しん しん けん こう ほ じ
日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する



ライフステージごとの推奨事項

しょうがくせい
小学生

すいみんじかん めやす
<睡眠時間(目安)>

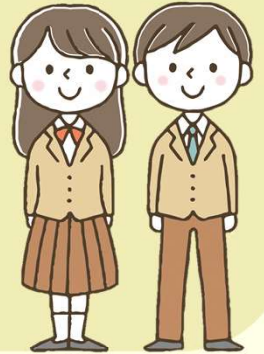
9~12時間



ちゅうがくせい・こうこうせい
中学生・高校生

すいみんじかん めやす
<睡眠時間(目安)>

8~10時間



よい すいみん
良い睡眠をとるための
ポイント

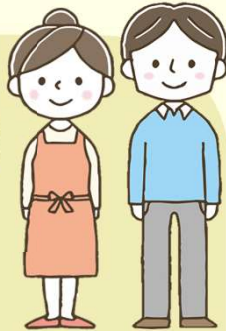
- あさ たいよう ひかり あ
朝は太陽の光を浴びて
- ちょうしょく た
朝食をしっかり食べよう!
- にっちゅう うんどう
日中は運動をして
- よ ふ しゅうかん
夜更かしが習慣にならないように



せいじん
成人

すいみんじかん めやす
<睡眠時間(目安)>

6時間以上



こじんさ
個人差あり

こうれいしゃ
高齢者

すいみんじかん めやす
<睡眠時間(目安)>

8時間以上

ならないこと

ちょうじかんねどこ す
長時間寝床で過ごす
健康に悪影響

よい すいみん
良い睡眠をとるための
ポイント

- ・食生活
- ・運動習慣
- ・寝室の睡眠環境

ととの
整える

チェック

- ・睡眠の不調
- ・睡眠休養感の低下

びょうき ひそ
病気が潜んでいる
場合も

生活習慣・睡眠環境を整えても
よくなる場合…

よい すいみん
良い睡眠をとるための
ポイント

- ・食生活
- ・運動習慣
- ・寝室の睡眠環境

ととの
整える

チェック

× にっちゅう なが ひるね
日中の長い昼寝
(夜間の睡眠を妨げる原因)

○ かつどうてき す
活動的に過ごす



袋井市内及び近隣市町のこころの相談窓口

※祝日・年末年始を除く

相談機関名	所在地・連絡先	相談日時	備考
袋井市健康長寿課（こころの健康相談） 保健師等が相談に応じます	袋井市久能2515-1 0538-84-7811	月～金 8:30～17:15（※）	
袋井市総合健康センター（総合相談窓口） 健康や福祉、医療や生活に関することなど相談全般に応じます	袋井市久能2515-1 0538-84-7836	月～金 8:30～17:15（※）	
袋井市しあわせ推進課（精神保健福祉の制度に関する相談） 精神保健福祉士、保健師が相談に応じます	袋井市新屋一丁目1番地の1 0538-44-3114	月～金 8:30～17:15（※）	
袋井市社会福祉協議会（こころの相談） 精神保健福祉士が相談に応じます	袋井市久能2515-1 0538-43-3020	毎月第2木曜日 13:00～16:00 ※祝日の場合は変更あり	相談日の1週間前までに要予約 受付 月～金 8:30～17:00
袋井市社会福祉協議会（心配ごと相談）	袋井市久能2515-1 0538-43-3020	毎月第1・3・5水曜日 13:00～16:00 ※祝日の場合は変更あり	
静岡県西部健康福祉センター（精神保健福祉総合相談） 精神科医が相談に応じます	磐田市見付3599-4 0538-37-2252	毎月第3木曜日（※） 9:30～11:30（4月,5月,7月,8月,10月,11月,1月,2月） 13:30～15:30（6月,9月,12月,3月）	相談日の1週間前までに要予約
こころの電話（静岡県精神保健福祉センター）	0538-37-5560	月～金（※） 8:30～11:45、13:00～16:30	17:00以降にお電話いただくと「浜松いのちの電話」（社会福祉法人浜松いのちの電話）、「静岡いのちの電話」（社会福祉法人静岡いのちの電話）に転送されます。
静岡県障害福祉課所管（若者こころの悩み相談窓口） 39歳以下の若者とそのご家族からの相談に応じます	0800-200-2326	24時間受付	
静岡県うちあけダイヤル（LINE相談） 県内在住の39歳以下の若者からの相談にLINEで応じます。	LINEにて受付	毎日 14:00～22:00	「静岡県うちあけダイヤル」で検索してください。
精神科救急情報センター「精神科救急ダイヤル」	054-253-9905	24時間・365日	かかりつけの病院がある場合は、まずはかかりつけの病院にご相談ください。
生活支援センター 袋井いろいろ	袋井市久能2497-16 0538-45-1650	開館時間 月～土 9:00～19:00	
浜松いのちの電話	053-473-6222 0120-428-333（ポルトガル語）	日～火 10:00～22:00/水～土 10:00～24:00 ※第2・4土曜日は24時間 ポルトガル語は毎週金19:30～21:30	0120-783-556 （毎日16:00～21:00） 日本のいのちの電話連盟の事業に参加しています。
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 ※毎月10日は8:00～翌日8:00	0570-783-556 （10:00～22:00）
遠江断酒会 （アルコール依存に関する相談）	周智郡森町睦美1568-1 090-8321-1834 （遠江断酒会・会長 山本幹雄）	●お酒に関する相談会 毎月第4月曜日 13:00～14:00（祝日の場合は火曜日） 袋井市総合健康センター 2階 ●遠江断酒会・袋井定例会 毎週月曜日19:00～21:00 袋井市協働まちづくりセンターふらっと	定例会12月28日（月） 休会

袋井市内及び近隣市町のこころ・睡眠に関する医療機関

★…初診・再診とも予約制／☆…初診予約制

	医療機関名 （診療科目）	所在地・連絡先	外来診療受付日時							
			月	火	水	木	金	土	日	
診療所	福）デンマーク牧場福祉会こひつじ診療所 ★ （精神科・児童精神科・心療内科）	袋井市山崎5902-185 0538-23-0660	8:30～12:00 13:30～17:00 児童	8:30～12:00 児童 13:30～17:00 児童	8:30～12:00 13:30～17:00 児童	8:30～12:00 児童	8:30～12:00 13:30～17:00 児童	8:30～12:00 （第1・3・5）	休	
	風の森こころのクリニック ★ （精神科・心療内科）	袋井市高尾1763-2 0538-41-1111	休	休	13:00～17:00 18:00～21:00	13:00～17:00 18:00～21:00	13:00～17:00 18:00～21:00	13:00～17:00 18:00～21:00	13:00～17:00 18:00～21:00	
	磐田こころのクリニック ★ （精神科・心療内科）	磐田市国府台25-20 0538-36-0222	9:00～12:00	9:00～12:00 15:00～18:00	9:00～12:00	休	9:00～12:00 15:00～18:00	9:00～12:00 15:00～18:00	9:00～12:00 15:00～18:00	休
	なごみクリニック ★ （精神科・心療内科）	磐田市今之浦2-3-14 0538-21-3000	9:00～12:00 14:00～18:00	9:00～12:00 14:00～18:00	休	9:00～12:00 14:00～18:00	9:00～12:00 14:00～18:00	9:00～12:00 14:00～18:00	9:00～12:00 14:00～18:00	休
	城東こころのクリニック ★ （精神科・漢方精神科・心療内科）	掛川市宮脇1-15-1 0537-61-1655	9:30～12:30 14:30～18:00	休	9:30～12:30 14:30～18:00	9:30～12:30	9:30～12:30 14:30～18:00	9:30～12:30 14:30～18:00	9:30～13:00	休
	高松ストレスケア・クリニック ★ （精神科・心療内科）	掛川市中央1-3-11 Vent Brilliant2F 0537-23-6200	8:30～12:30 14:30～18:00	8:30～12:30 14:30～18:00	休	8:30～12:30 14:30～18:00	8:30～12:30 14:30～18:00	8:30～12:30 14:30～18:00	8:30～12:30	休
	メンタルクリニック掛川 ☆ （精神科・心療内科）	掛川市亀の甲1-19-16 0537-21-2107	9:00～13:00 15:00～18:00	9:00～13:00 15:00～18:00	9:00～13:00	休	9:00～13:00 15:00～18:00	9:00～13:00 15:00～18:00	9:00～13:00 15:00～18:00	休
病院	磐田原病院 ★ （精神科・神経科）	磐田市大久保42-15 0538-38-0621	8:30～11:30			休	8:30～11:30	休	休	
	服部病院 （精神科・神経科） ※初診の方は10:30までに受付してください	磐田市西貝塚3781-2 0538-32-7121	8:30～11:30			休	8:30～11:30 13:00～14:30	休	休	
	福田西病院 ★ （精神科・神経科）	磐田市一色22 0538-58-1175	9:00～12:00	9:00～12:00 13:00～17:00	休	9:00～12:00 13:00～17:00	9:00～12:00 13:00～17:00	休	休	
	小笠病院 ★ （精神科）	掛川市篠塚708 0537-22-2288	8:30～11:30			休	8:30～11:30	休	休	
	川口会病院 ★ （精神科・神経科）	掛川市大池680 0537-22-4178	8:30～11:00			休	8:30～11:00	休	休	
	菊川市立総合病院 ★ （精神科）	菊川市東横地1632 0537-35-2135	8:30～11:00 電話予約受付時間 15:00～16:00			休	8:30～11:00	休	休	
睡眠専門	磐田メイツ睡眠クリニック ★ 0538-39-0300 （Web予約可能）	磐田市中田648-1	9:30～11:00 （初診） 13:00～14:00 （初診）	9:30～11:00 （初診） 13:00～14:00 （初診）	9:00～11:30 （再診・定期受診） 13:00～15:00 （初診）	9:00～11:30 （再診・定期受診） 14:00～15:30 16:30～18:30 （再診・定期受診）	9:30～11:30 （再診・定期受診） 休	9:00～11:30 （再診・定期受診） 13:00～14:30 （再診・定期受診）	休	

掲載内容は令和8年4月1日現在の情報です。年度内に変更される場合があります。

【リーフレットに関するお問い合わせ】

はーとふるプラザ袋井（袋井市総合健康センター）健康未来課健康企画係
電話:0538-84-6127 FAX:0538-43-7641 E-mail:kenkoukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp