

健康宝箱

健康増進計画

キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき ころゆたか
けんこう はぐくもう いののまち

今月はころの健康についてです。

ころが健康であることは生き生きとした生活を送る上でとても大切なことです。

気づかないうちにストレスが溜まり、疲れやすい・寝つきが悪いなどの症状が出ることもあります。

ストレスが溜まっていませんか？忙しい時間の中で少しころの休息を図ってみませんか？



『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。第5回目は「こ」「こ」「ろ」の三文字について掲載します。

～ころの疲れチェック☆～

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1. 毎日の生活に充実感がない | はい ・ いいえ |
| 2. これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった | はい ・ いいえ |
| 3. 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる | はい ・ いいえ |
| 4. 自分は役立つ人間だとは思えない | はい ・ いいえ |
| 5. わけもなく疲れたような感じがする | はい ・ いいえ |

2つ以上「はい」にあてはまる方はころが疲れていると思われるます。

〔厚生労働省ホームページ 地域自殺対策プログラム〕より抜粋

※このチェックはあくまでも目安であり、あてはまるとうつ病などと診断されるものではありません。

ころの休息のために十分な睡眠や休養を取ることが大切です。また、家族や友人など気兼ねしない仲間との会話は、ころの休息だけでなくころの余裕を持つことにもつながります。各世代を通じて自身の仕事のことや家族のこと、老後の生活のことなど悩みはつきものです。自分一人だけで抱えず、誰かに話してみませんか？

ころよい
会話の
やりとりころから
相談できる
相手を持つろうか
防止に
趣味を持つ

趣味を持つことはストレス発散だけでなく、「手先を使う」「体を動かす」「みんなで笑う」「新しい体験をする」など老化予防にも役立ちます。町内には様々なサークルがあります。詳しくは広報いの1月号の健康宝箱②に掲載しています。ご近所やお知り合いの方を誘いながら、是非参加してみませんか？

今回は「ゆ」「た」「か」の三文字を使って「睡眠」について掲載します。



問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎093-38811