

休養・睡眠・こころの健康

みんなで健康
ちたプラン

あなたの“こころ”お元気ですか？

ストレスや悩みは誰にでもあり、避けられないものです。
しかし、ストレスと上手に付き合うことで、こころの健康は保つことができます。

ストレスと上手に付き合うには…

1 質の良い睡眠をとる

- ・安眠できる環境を整える
- ・早起き、早寝を心がける



2 適度な運動・バランスの良い食事

- ・“定期的”に“継続”
することが大切



3 自分なりのストレス解消を

- ・ON と OFF を切り替える
- ・趣味を楽しむ



4 リラックスできる時間を作る

- ・ぬるめの風呂につかる
- ・音楽鑑賞、腹式呼吸 など



5 時には相談する

- ・話すことで気持ちの整理が
でき、楽になることがある



ストレスチェック

- ☐ 一度の失敗や、よくない出来事にとらわれやすい
- ☐ 仕事や家事が手につかなくなった
- ☐ 目がしょぼしょぼする、または疲れやすい
- ☐ 手のひらや首筋に汗をよくかくようになった
- ☐ 心配事が頭から離れない
- ☐ 物事をつい深読みしすぎてしまう
- ☐ ケアレスミス（不注意による間違い）が増えた
- ☐ 常にイライラしていて落ち着きがなくなった
- ☐ 朝、目覚めると気分が悪くなる
- ☐ 時間に追われる日々を送っている



当てはまる項目が多い
人ほど、たくさんのスト
レスを抱えている可能
性があります。気分が落
ち込んだり、体調がすぐ
れない日が続くようなら、早めに医療機関を受
診しましょう。

★ こころの相談窓口

- | | |
|------------------------------|--------------|
| ・ 知多市健康推進課（保健センター） | 0562-54-1300 |
| ・ 知多保健所（9時～12時・13時～16時30分） | 0562-32-6211 |
| ・ こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省） | 0570-064-556 |
| ・ チャイルドライン（対象：18歳まで、16時～21時） | 0120-99-7777 |
| ・ 24時間子どもSOSダイヤル（文部科学省） | 0570-0-78310 |
| ・ 社会福祉法人 愛知いのちの電話協会（24時間） | 052-931-4343 |

