

# めざせ!ハッピーライフ あぐい21

## 健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係  
☎(48)1111(内311・312)

### 『111111編』

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」は、皆さんが自分自身の健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組めるように策定しました。今回は、その中の「こころ」について紹介します。

現代はストレス社会とも言われ、職場環境や人間関係など人々が日常生活の中で受けるストレスも大きくなっています。

精神的・身体的ストレスがたまる、心身ともに疲労するようになり、ひどくなると心身症やうつ病などの病気を引き起こします。

うつ病は「こころの風邪」ともいわれ、誰でもなる可能性がある身近な病気です。



ストレスに押しつぶされないうつ、対処法を身につけておくことが大切です。

### みんなで目指す目標

おだやかな心で、生きがいを  
持って生活できる

### はじめの一步の取り組み



(20歳~39歳)

- ・ 適度な運動により、質の高い睡眠を得ます。
- ・ 午前零時前の就寝により、質の高い睡眠を得ます。



(40歳~64歳)

- ・ 一日に三十分以上、気分をリラックスさせる時間をつくりま
- ・ す。
- ・ 悩みを相談できる場所を知り、必要に応じて活用します。



(65歳以上)

- ・ 自分に合った眠りやすい環境を整えます。
- ・ 自分なりのストレス解消法・趣味を持ちます。

### ステップアップの取り組み

- ・ 生活のリズムを整えます。
- ・ 睡眠障害について理解し、生じた場合は早めに対処します。

### みんなで達成しよう

	現状値	10年後の目標
悩みを相談できる人を持っている人の割合	80.8%	90.0%
趣味や生きがいを持っている人の割合	68.6%	75.0%
朝、すっきり目覚める人の割合	71.2%	80.0%

現状値は「健康日本21あぐい計画アンケート」による。

### ストレスと上手に付き合うために

心身が疲れた時のサインを見逃さない。  
規則正しい生活をする。  
本音を話せる友人を持つ。  
よく笑い、よく遊ぶ。  
時には何もしない。

### 快適な睡眠を得るために

日中は元気に活動する。適度に運動する。  
就寝前にコーヒー・紅茶などのカフェインやアルコールを飲まない。  
軽い読書・音楽など、眠る前に自分なりの方法でリラックスする。  
ぬるめのお風呂にゆっくり入るのもよい。  
早寝早起きを心掛ける。

### お詫びと訂正

3月15日号で「健康なんでも相談日」が4月21日(金)午前のみ実施となりましたが、この日は休みとさせていただきます。よろしくお願ひします。  
お詫びして訂正します。