

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)

「こころ編」



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、日常生活の中で受けるストレスも多くなっています。

精神的・身体的ストレスがたまる
と、心身ともに疲労するようになり、さらにひどくなると心身症やうつ病などの心の病気になってしまいます。日ごろから適度に休養をとり、ストレスと上手に付き合えるように心掛けましょう。

みんなで目指す目標

穏やかな心で、生きがいを
持って生活できる

ストレスと上手に付き合うために、ゆとりのある生活をしましょう

ぐっすり睡眠



睡眠時間は長ければいいというわけではなく、どれだけ快く眠れたかが重要です。質の良い睡眠を得るために、眠りやすい環境を整え、午前零時前には布団に入るようにしましょう。

栄養バランスのよい食事



ストレスに負けない体になるために、栄養バランスのとれた食事を三食しっかり、家族や友人と楽しみながら食べましょう。

適度な運動



運動は心身をリフレッシュさせるのに効果的です。自分のペースで楽しく体を動かしましょう。

ゆったり入浴

一日の疲れを癒すためには、三八度〜四〇度くらいのぬるめの湯に三十分くらい時間をかけてゆっくり入るのがお勧めです。

笑いと遊び

心の緊張をときほぐす「笑い」と心から楽しめる「趣味」を持ちましょう。



悩みは相談

悩みは一人で抱え込まず、家族や友人などに相談しましょう。

みんなで達成しよう

10年後の目標

	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。