

# 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)

### ストレス

社会生活をする上で、避けては通れないストレス。過度のストレスにより、心に不調をきたしている人が少なくありません。

「めざせーハッピーライフあぐい21」計画でも、「こころ」についての項目があり、みんなで目指す目標を、おだやかな心で、生きがいをもって生活できる」としています。心も元気に過ごすためには、スト

レスをコントロールし、上手につき合っていくことが大切です。

あなたの心は疲れていませんか。簡単なストレス度チェックをしてみましょう。次の項目のうち、最近一カ月の間に思いあたるものはいくつあるでしょうか。(関谷クリニックス式)

- 1 家庭内でいろいろな問題があった。
- 2 自分を取り巻く環境に多くの変化があった。
- 3 楽しみにしている趣味がない。
- 4 実践している運動などがない。
- 5 気分が沈みがちで憂うつ。
- 6 ささいなことでも腹が立ち、イライラする。
- 7 仕事をやる気がなく、疲れやすい。
- 8 人に会うのがおっくうで、何でも面倒くさい。
- 9 前日の疲れが取れず、朝から体がだるい。
- 10 寝つきが悪く、夢を見ることが多い。
- 11 朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い。
- 12 頭がすつきりせず、重く感じられる。
- 13 肩こりや背中と腰が痛くなることがある。
- 14 食欲がなくなり、次第に体重が減ってきた。
- 15 腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す。
- 16 目が疲れ、めまいや立ちくらみがある。
- 17 急に息苦しくなり、胸が痛くなる。
- 18 手足が冷たく感じ、汗をかきやすい。
- 19 よく風邪をひき、治りにくく長引く。
- 20 医師の診察を受けても、気のせいだと言われた。



今日からできる心の健康づくり

生活の乱れは、疲労やストレスのもとに。食事、睡眠時間など、規則正しい生活リズムを作る。入浴、音楽を聴く、散歩など、自分なりのリラックス方法を見つける。

気分転換を図ることを大切にす。熱中できる趣味や旅行もいいでしょう。

一人で悩まずに、遠慮なく助けを求めたり、相談したりする。

必要に応じて、メンタルクリニックなどの専門機関もあります。

#### 消化器系難病患者・家族教室を開催

半田保健所では、潰瘍性大腸炎とクローン病の消化器系難病で療養中の患者がより快適に在宅療養ができるように、患者と家族を対象にした教室を開催します。

日時 九月三十日(火) 午後二時～午後四時

場所 半田保健所 四階大会議室(半田市出口町1-45-4)

内容 講話「今日からできる!自宅でする食事の工夫」

講師 知多厚生病院 管理栄養士 岡田美智子氏

申込期限 九月二十六日(金)

申し込み・問い合わせ先

半田保健所健康支援課地域保健グループ ☎(21)33341

FAX(24)7142