

# すこやかたより

保健センター  
通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

## ストレスと上手に付き合い、心の健康づくりを

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」は、健康に関する生活習慣を、「栄養」「運動」「こころ」「タバコ」「アルコール」「歯」「生活習慣病」の7つの項目に分け、それぞれの項目ごとに、住民と行政が一体となって健康づくりをすすめていくための計画です。

11月7日に開催した健康まつりでは、特に「こころ」の健康づくりに焦点をあて、来場者に「ストレス解消法」を書いてもらいました。写真のように、心温まるハートがたくさん集まり、さまざまなストレス解消法があることが分かりました。その一部を紹介します。



### 私の解消法

友達などと話す  
おいしいものを食べる  
掃除をする  
「ぼーっ」とする・寝るとにかく笑う  
大きな声を出す  
歌を歌う  
犬と遊ぶ  
ドラゴンズの応援をする

趣味を楽しむ  
体を動かす趣味(体操・ヨガ・サイクリング・プール・ウォーキング・バレーボールなど)  
手芸的な趣味(パッチワーク・フラワーアートなど)  
読書、釣り、ピアノ、園芸、畑作業、ブログ(インターネット上の日記)  
好きなテレビ番組を鑑賞する(お笑い番組・好きな歌手の出ている番組など)

現代社会は、「ストレス社会」といわれるように、ストレスを抱えている人が多くいます。過剰なストレスは、うつ病など心の変調をきたす引き金となります。今回紹介した「ストレス解消法」も参考に、ストレスと上手につきあっていきましょう。

### 自動体外式除細動器(AED)を使った実技講習会を開催

日時 平成23年2月10日(木)  
午後1時~午後3時30分  
場所 南知多町役場3階  
大会議室  
募集人数 30人程度(1月4日から先着順で受け付け)  
費用 無料  
申し込み・問い合わせ先  
愛知県半田保健所総務企画課  
☎(21)3341

### 知多半島地域こころの健康フェスティバルを開催

日時 平成23年1月16日(日)  
午前10時~午後4時  
会場 半田市福祉文化会館(雁宿ホール)  
内容 シンポジウム「主役は僕たち~傾けよう当事者の声に~」コーディネーター 日本福

祉大学准教授 青木聖久氏  
半田青少年少女合唱団の演奏、展示コーナーほか  
問い合わせ先 知多半島地域こころの健康づくり連絡協議会事務局ワークルームかもめ  
☎(82)5137