

あなたの「こころ」、 疲れていませんか？

保健センターだより

令和3年度Vol. 13

(令和4年3月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

仕事や学校、新型コロナウイルス感染症の影響等により変化していく環境は、私たちの新たなストレス要因になっています。

過度なストレスは、『こころ』と身体に不調をきたしたり、風邪等から身体を守る免疫の働きを悪くします。下記を参考に、生活を見直し、セルフケアをしていきましょう！

●セルフケア1 休養をとる

「休養」には、「仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどす休む側面」と、「鋭気を養い、身体的・精神的・社会的な健康能力を高める養う側面」があります。身体を休める睡眠だけでなく、趣味やスポーツ、ボランティア等、養う面も忘れずに！



●セルフケア2 適度な運動と栄養バランスのとれた食生活を

ウォーキング等の適度な有酸素運動（息が上がらない程度）は、リフレッシュ効果が高く、ストレス解消に適しています。3密を避けてウォーキング、ストレッチや筋トレ等をしてみましょう。

また、心身にストレスが加わると、栄養素も消耗します。カルシウム（乳製品、小魚等）やビタミンB（豚肉、レバー、魚、玄米等）、ビタミンC（果物、パプリカ、ブロッコリー等）を積極的にとり、ストレスに負けない身体づくりをしましょう。



●セルフケア3 自分なりの気分転換方法を身につける

好きな音楽を聴く、おしゃべりする等、自分に合った気分転換方法を見つけましょう。

●セルフケア4 完璧主義をやめる

「～すべき」と考えがちではありませんか？ひと呼吸おき、「ま、いっか」と、気持ちを緩めてみましょう。

◎新型コロナウイルス感染予防のためにも、 免疫力を高めましょう◎

上記のセルフケアは、免疫力を高めることにもつながります。

参考：厚生労働省ホームページ「休養・こころの健康」

悩みや不安の相談先については、裏面をご覧ください！

ひとりで抱えず、相談してください

全国で、年間2万人以上、我孫子市でも毎年約20人の方が、自ら命を絶っています。自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、相談事業及び啓発活動を実施しています。

ひとりで悩みや不安を抱え込んでいませんか？抱え込まずに、まずは、ご家族や友人、あるいは相談機関などにあなたの気持ちを話してみてください。

【 相 談 先 】

よりそいホットライン：0120-279-338 ※24時間対応



千葉いのちの電話：043-227-3900 ※24時間対応

こころの健康相談統一ダイヤル：0570-064-556 ※平日9時～22時

我孫子市 障害福祉支援課：04-7185-1111 ※平日8時30分～17時



など

その他、SNSを活用した相談先もあります。詳しくは、厚生労働省ホームページ「まもろうよ こころ」（左記QRコード参照）をご覧ください。

令和3年度6024運動普及標語入賞作品

歯と口の健康週間に6024運動普及標語を募集し、市民の皆様や市内小中学校より2,751点の応募がありました。審査の結果、下記の作品が入賞しました。

次年度も5月頃に標語を募集予定です。ぜひご応募お待ちしております。

【小学生の部】

最優秀 我孫子市立湖北台西小学校 5年生 坂下 顕彌さん
きれいな歯 みがいて残せば 笑顔咲く

優秀 我孫子市立我孫子第二小学校 2年生 秋月 美咲 さん
じょうぶな歯 みらいのじぶんへ プレゼント

【中学生の部】

最優秀 我孫子市立布佐中学校 2年生 濱井 賢治 さん
いい笑顔 歯歯って笑って いつまでも

優秀 我孫子市立布佐中学校 3年生 齊藤 聖 さん
大事な歯 何年経っても 宝物

【一般の部】

優秀 荒井 隆夫さん

おいしいなー、何と言っても自分の歯 6024のお陰です

