# 保健也少多一动鸣のご慕成



我孫子市健康づくり支援課(我孫子市保健センター)〒270-1132湖北台1丁目12番16号 204-7185-1126 ファクス04-7187-1144 https://www.city.abiko.chiba.jp/

⋯⋯ 分和7年10月~分和8年3月 ⋯⋯

# こころ 元気ですか?

### あなたは、毎日の生活の中で イライラやストレスを感じていますか?

適度なストレスは心を引き締め、仕事や勉強などの能率をあげ、心地よい 興奮や緊張を与えてくれます。しかし、過剰なストレスは心身にダメージを 与え、不眠の原因となったり、免疫力を低下させ様々な病気をもたらすため、 適切に対処することが重要です。

ストレスと上手く付き合うことは、様々な病気の予防になるだけでなく、 充実した生き方にもつながります。ストレスが身体に及ぼす影響やストレス との上手な付き合い方を知り、自分なりのストレス解消方法を身につけるこ とが大切です。

心の健康を保つために、まずは、自身のストレスに気づき、**心の健康状態を認識**しましょう。そして、**自分に合うストレス対処法**を取り入れていきましょう。

次ページからは、**ストレスと上手に付き合うためのポイント**や**相談先**など を紹介します。





〈健康についての市民アンケート(令和5年度)〉 単位:%

		ストレスを 感じる割合	ストレスを 解消できている割合
20歳以上の市民		76.9	67.3
	20歳代	79.1	71.4
	30歳代	87.9	67.4
	40歳代	87.7	62.8
内訳	50歳代	80.6	60.8
	60歳代	74.8	69.4
	70歳代	56.5	73.7
	80歳以上	62.5	68.8

# 、ストレスに気づこう(ストレスチェック)/

項目の中で、自分にあてはまるものに○をつけてください。

○を1点として合計(30点満点)を計算してください。点数によってストレス 度の判定を行います。

度の判定を行います。 はい				
1	よく風邪をひくし、風邪が治りにくい			
2	手、足が冷たいことが多い			
3	手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い			
4	急に息苦しくなることがある			
5	動悸がすることがある			
6	胸が苦しくなることがある			
7	頭がすっきりしない(頭が重い)			
8	目がよく疲れる			
9	鼻づまりすることがある			
10	めまいを感じることがある			
11	立ちくらみしそうになる			
12	耳鳴りがすることがある			
13	□の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある			
14	のどが痛くなることが多い			
15	舌が白くなっていることが多い			
16	好きなものでも食べる気がしない			
17	いつも食べ物が胃にもたれるような気がする			
18	腹が張ったり、痛んだり下痢や便秘をすることがよくある			
19	肩がこりやすい			
20	背中や腰が痛くなることがよくある			
	なかなか疲れが取れない			
22	このごろ体重が減った			
23	何かするとすぐに疲れる			
24	気持ちよく起きられないことがよくある			
25	仕事をやる気が起こらない			
26	寝つきが悪い			
27	夢を見ることが多い			
28	夜中に目が覚めたあと、なかなか寝つけない			
29	人と付き合うのがおっくうになってきた			

### 始まりました! 第3次心も身体も健康プラン (令和7~18年度)

### 自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり

生涯をとおして健康で自立した生活を送ることは誰もが願うことであり、生活習慣の改善や疾病予防等の「一次予防」を実践することが、「健康で自立した生活を送ることができる期間」=「健康寿命」の延伸につながります。

我孫子市では、市民の健康寿命を延ばし、心身ともに健康な生活を送るための取り組みを推進するため、①人とまちの健康観 ②栄養・食生活、食育 ③運動・身体活動 ④休養・心の健康 ⑤ 歯・口腔 ⑥健康チェック ⑦たばこ ⑧アルコールの8つの施策を推進していきます。

今回は、「④休養・心の健康」の内容をお届けします。





▲詳しくは 市ホームページへ

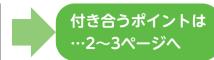
30 ちょっとしたことでも腹がたったり、いらいらしそうになることが多い ※簡易ストレス度チェックリスト(日本大学心療内科 桂戴作、村上正人による)

# あなたのストレス度の判定結果は?

〈採点〉1項目が1点

〈判定〉

0~5	正常	これからもストレスと上手く付き合いましょう
6~10	軽度ストレス	ストレスがたまっているようなので休養が必要です
11~20	中等度ストレス	ストレス状態が強いので医師へ相談することをお勧めします
21~30	強ストレス	ひとりで悩まず心療内科や精神科を受診することをお勧めします





「ストレス」は、外部からの圧力や刺激によって生じる心身の反応を指します。適度なストレスは、モチベーションや生産性の向上など のように良い効果をもたらしますが、過剰なストレスは、身体や心の不調、行動の変化となって現れてしまいます。

**自分なりのストレス解消法をもつ、普段から睡眠や休養をしっかりとる、家族や友人・専門家に相談する**ことが大切です。

## ストレスとうまく付き合おう

### 生活リズムをととのえる

規則正しい生活は、体内のリズムをととのえ、人が本来持っているストレスに打ち勝つ力を高めます。 朝起きる・ご飯を食べる・寝る時間は、なるべく一定の時間になるようにしましょう。

体内時計を混乱させないように、休日も普段と同じ生活リズムを保ちましょう。



### 朝起きたら、朝日をあびよう



体内時計は24時間より長く、太陽 の光を浴びることでリセットされま す。朝日を浴びると睡眠を促すホル モン(メラトニン)の分泌が抑制され て約14~16時間後に再分泌される

ため、夜の寝つきがよくなります。また、心を穏やかに 保つ幸せホルモン(セロトニン)も分泌され、ストレスや 不安を取り除き、楽しい気分を作りだしてくれます。

- 朝起きたら、すぐにカーテンを開ける
- ●ベランダや外に出て、深呼吸や伸びをする
- ●毎日同じ時間に起きる(休日に寝だめをしない)

### 朝食をしっかり食べよう

朝食をしっかり食べると、体温が上昇し、 脳や身体が目覚めます。また、脳や身体を 動かすエネルギーが補給され、1日を活動 的に過ごせます。

- ●朝起きたらコップ1杯の水を飲む
- 朝食を食べる習慣がない人は、食べやすい果 物やヨーグルト等をとることから始めてみる
- ■翌朝おなかが空くように、夕食の時間は遅く なりすぎないようにする

### 日中は適度に活動しよう

身体活動を習慣的に行うことで、満足感や解放感、リフレッシュ効 果が得られ、ストレス解消につながります。寝つきがよくなり、深い

ポイントだうな~

眠りにつくため、睡眠休養 感も高まり、朝すっきりと 目覚められます。毎日続け ることが大切なので、無理 なく続けられそうな活動を 見つけていきましょう。

- ●午前中にウォーキングに出かける
- ●外出時は階段を使ったり、あえて遠く のトイレまで行く
- ●座っていることが多い人は、30分ごと に立ち上がったり、ストレッチ(首回し、 腰ひねり、肩の上げ下げなど)をする

### 「ながら運動」を取り入れてみましょう!

- ●料理や洗い物をしながら…かかとの上 げ下げ、お尻を引き締める
- ●歯磨きをしながら…足踏み、つま先立 ち、スクワット、アキレス腱伸ばし
- ●靴下やズボンを履きながら…片足立ち を数秒キープ
- ●TVを見ながら…椅子の背もたれにもた れない、両足を浮かせる
- ●歩きながら…今より5cm大きく大股で、 背筋を伸ばして速く歩く
- ●電車やバスで座りながら…ドローイング (腹式呼吸でお腹を凹ませる)



朝起きたらきれいな朝日を拝みま す。買い物ついでに公園をウォー キングし、木々の緑に癒されてい ます。(Sさん80代女性)

### 睡眠環境を整えよう

睡眠を促すホルモン(メラトニン)は体内時計 を調整し、体温を下げ、自然な眠気を誘発しま すが、光の影響を受けやすいので、夜は暗く、 朝は明るい環境で過ごすことが大切です。

- ●寝る前は室内照明を暗くし、スマート フォン等の電子機器の利用を控える
- リラックスできる寝衣・寝具で眠る
- ●夕方以降のカフェイン摂取は控える
- ●お風呂は就寝時間の1~2時間前に入る

18時にタイマーを設定して、何を していてもその時間で仕事をやめ て切り替えるようにしています。 (Tさん50代男性)



寝ているときの 歯ぎしりは… ストレスのサイン?



睡眠中に歯ぎしりや食いしばりをしている方は、無意識にストレスを解消している可能性があります。 「朝起きた時に顎が疲れている」「歯がすり減っている」「歯ぎしりをしていると言われたことがある」な どの症状がある場合には、『ストレス』を感じているかもしれません。

一時的な処置として、マウスピースなどを使用すると、顎の疲れや歯のすり減りを軽減できる場合が あります。気になる症状がある場合には歯科医院へ相談してみましょう。

# リラックスする

ストレスが高い時は交感神経が優位になっています。リ ラックスすることで副交感神経が優位になり自律神経のバラ ンスが整います。自律神経のバランスが整うと、睡眠の質の 向上、頭痛や肩こりの軽減、不安やイライラの解消、集中力 UPにつながります。

リラックス方法は人それぞれです。自分にあった方法や、 取り入れやすい時間をみつけてみましょう!

### リラックス方法(例)

- ●気持ちよい程度のストレッチやマッサージ
- ●買い物や旅行に行ってリフレッシュをする
- ●食後のティータイム
- ●深呼吸をする
- ●好きな音楽を聴く
- ●アロマなど好きな香りをかぐ
- ゆっくりお風呂に入る
- ●動物と触れ合う

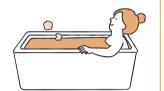


私はお風呂に入りながら大きな声で演歌を歌 うことでストレス解消しています。毎日手軽 にできておすすめです! (Sさん70代女性)



### リラックスしやすいお風呂の入り方

- ●寝る1~2時間前に入る
- ●お風呂の温度は38~40度にする
- ●湯船の中で足をマッサージする
- ●入浴剤など好きな香りを取り入れる
  - ※入浴前後は水分補給をしましょう!



### 人とつながる

### 誰かと一緒に食べよう~共食で心の健康を~

皆で一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言い ます。

誰かと一緒に食べることをとおして、会話やコミュニケー ションが増え、食事がおいしく楽しく 感じられます。また、食事のマナー、 栄養のバランスを考えて食べる習慣 や、食べ物や食文化を大事にする気持 ちなどを意識する機会にもなります。



### 共食にはこんないいことが!

- ●小学生 健康に関する自己評価が高い
- ●中学生 心の健康状態が良い
- ●成人・高齢者 ストレスがない、 自分が健康だと感じている
- ★健康な食生活にも関係しています。



▲農林水産省「食育の推進に 役立つエビデンス(根拠)(1) 共食をするとどんないいこと

### ~人との交流をとおして、悩み解決!ストレス解消!~

同じ趣味や悩みをもつ人と交流することで、リフレッシュ でき、ストレス解消に繋がります。積極的 🧀 🗀 に外に出てみましょう。

### 〈交流・集まり(例)〉

- ●子育て支援センター ●子育てサークル
- Babyのびのび親子学級
- ●きらめきデイサービス
- ●生涯学習団体・スポーツ団体
- 公民館講座・学級
- 社会福祉協議会の各種イベント
- アビシルベの各種イベント



**■紫窓と**■ **◆**市ホームページ (生涯学習、ボランティア、 市民活動、スポーツ等、各 分野の団体情報のリンク。 何かを始めたい、仲間作り をしたい時はこちらへ。)

### 身体を動かす

運動には、心と身体をリラックスさせる、 ネガティブな気分を発散させる、睡眠リズムを整えるなどの 作用があります。特に効果的なのは、体の中に酸素をたくさ ん取り入れながら行う有酸素運動です。

### 有酸素運動(例)

- ウォーキング 手軽に始めやすい運動です。
- 軽いランニング ウォーキングより運動強度を高められます。
- ●踏み台昇降 階段や段差を利用し、自宅でもできます。
- ●ダンス 好きな曲に合わせて、楽しみながら運動できます。
- ●水泳 全身運動にもなり、リラックス効果も高いです。

「ハードルが高いな……」と思ったあなた!近所を散歩した り、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたり するだけでも効果があります。1日20分、体がぽかぽかして、 汗ばむくらいを目安に、続けてみましょう。

写真を撮ったり、景色を楽しみながら散歩をしています。 手軽にできるし、新しい発見をすることもあり、楽しく 続けられています!(Mさん50代女性)↓



頑張りすぎると、かえって疲れてしまうものです。 「スッキリした!」と思えるくらいの軽さを目標に! 1日にたくさんやるよりも、継続することが大切です。

### 気をつける 嗜好品など

### お酒(アルコール)

気分を高めたり、不安をやわらげる効果があります。ただし、 不安がやわらぐのは2~3時間程度と言われており、だんだんと 耐性もつくため、飲酒量・時間が増えて依存してしまう可能性が あります。<br />
適正な飲酒量を知り、飲み過ぎに注意しましょう。







▲厚生労働省 「あなたが決める お酒のたしなみ方」

【女性編】

### たばこ

たばこのニコチンには不安をやわらげる効果があ りますが、作用する時間が短く、効果が切れた後に は、不安がいっそう強くなる場合があります。



### 甘いもの・食事



ストレスを感じると、食欲を増進させるホルモン (コルチゾール)が出ます。甘いものや好 物を食べると、幸せホルモン(セロトニン) が出てリラックスすると言われています。



しかし、食べ過ぎは、急激な体重増加や血液検査の ▲農林水産省 数値悪化につながるため、<mark>適度な量</mark>にしましょう。

### スマートフォン

スマートフォンは、手軽にインターネットや ゲームができ、気分転換やリラックス効果があり ます。一方、長時間の利用は、首・肩・指の痛み、 目の疲労、睡眠不足、運動不足、精神疲労等の原 因になります。「手元にあるのでダラダラ続けてし まう」といった依存にもつながります。



つい長時間使ってしまうアプリは、画面トップから移動する(目 に入れない)、削除を検討する、スマートフォンを寝室に持ち込 まない等の工夫をしましょう。

# ストレス について 学ぶ 健康セミナー

先着100名 予約はお早めに♪



▲詳細はこちらから

# 「ストレスマネジメント」

~家庭・職場の人間関係



- ◆人との付き合い方、ストレスの減らし方とは?
- ストレスの多い人と少ない人の違いとは? (実は性格でも違います) ストレスに対する考え方を変えることに役立つ、今日からできる少し の工夫について、セミナーでお伝えします。

日時 11月17日(月)10時15分~12時(受付9時45分から)

場所 あびこ市民プラザ ホール

講師 川村学園女子大学 文学部心理学科 佐藤 哲康 教授(臨床心理士)

定員 市内在住・在勤の方、先着100名(要申込) 参加費 無料 申込方法 10月1日例9時~(保健センター2階窓口

または電話)



▲佐藤哲康教授

私たちは他者とかかわりを持たずに生きていくことは できません。ストレスとの付き合い方を身につけるまで 私も怒ったり、落ち込んだりしていました。ほんの小さ な工夫をするだけで大きな変化が生まれます。

# こころの悩みなど相談窓口・医療機関 ~ひとりで悩まず相談を

自分ひとりで対応できない問題や悩みは、誰かに話すことで気持ちの整理ができ、心が軽くなることがあります。 ストレスはひとりで抱えこまず、心の悩みがあるときや困っているときは、相談窓口や医療機関へご相談ください。

### 相談窓口

- ◇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(こころの悩みの相談)
- ☎043-227-3900(24時間365日)
- ◇千葉県精神保健福祉センター(こころの健康に関する相談)
- ☎043-307-3360(平日9時~18時30分)
- ◇我孫子市障害者支援課
- ☎04-7185-1111(平日8時30分~17時)
- ◇心の相談(精神科医による定期相談)

相談日時 原則第3水曜日、13時30分~16時15分(1人35分間)

場所 我孫子市役所西別館2階相談室

対象 不安、不眠、家族の行動等の心の問題について悩んでいる方で、現に 医療機関にかかっていない方(ご家族のみの相談も可能です)

**申込方法** 前日までに、障害者支援課・相談係(☎04-7185-1111)へ予約

### 医療機関

心療内科、精神科はこちらから 検索ください。



▲市内医療機関マップ





▲医療情報ネット(ナビイ)



◀市ホームページ こころの相談窓口情報



◆厚生労働省

# プェア 2025 今日からチャレンジ!ミライの自分

令和7年11月16日(日) 10時~15時(受付14時30分まで)

場所:アビスタ(手賀沼公園内)

## 参加・体験型ブースがいっぱい!!





- ◆市民歯科健診・親子歯科相談(無料)
- ◆医師・薬剤師の相談コーナー

健康チェック

◆血管年齢測定



◆アロマオイル

◆笑いヨガ

楽しくリラックス

ハンドトリートメント

特別ゲスト【 チーバくん、 うなきちさんが 遊びに来てくれます♪



## 食生活を整える

ボッチャ体験歩行年齢測定会

▶腸活(ウォーキング・体操など紹介)

運動習慣を身につける

▶スポーツ健康吹矢

- お野菜チェック (野菜摂取量の簡易測定)
- ◆野菜料理レシピの配布
- ◆健康うまいものマルシェ (食べ物や生産物の販売)
- ◆腸活で、超(腸)美人! (レシピ、展示など)

### 健康について 知ろう・学ぼう♀

- ◆大腸がんクイズラリ-
- ◆たばこの害(風船ワーク)
- ◆健診川柳
- ◆三角巾・折り紙で脳トレ
- ◆簡単フレイルチェック

## 景品が当たる!?

ブースを回ってアンケートに 答えてくれた方に景品プレゼ ント。抽選会に参加して、豪 華景品をゲットしよう!

# 先着者プレゼント! 花の苗











①10時オープニング 終了後 ②13時~

②13時~

いずれかおひとり様1回1点限り (花の苗は1家族1点限り)

【問い合わせ】健康フェア実行委員会 (健康づくり支援課内) TEL. 04-7185-1126



講演会 「経験から学んだ食育や健康づくりの大切さ」 ~2人に1人はがんの時代…ひとごとじゃない~ ▶▶▶詳細はこちらから



▲市ホームページ

**川島章良さん(お笑いコンビ・はんにゃ)**が実体験を芸人らしく明るく楽しく講演。 けやきプラザ2階。11時~12時30分。先着500名(要LINE申込)。市民のみ託児あり。 他にも、シセイカルテ(AI姿勢分析)、階段チャレンジ、健康クイズを同時開催。