



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

こころの 健康

安心して 相談しよう 心の悩み

「こころの健康」は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、生活の質にも大きく影響します。こころの健康を保つためには、ストレスに立ち向かう抵抗力(ストレス耐性)を高めて、上手に対処することが大切です。

～ストレス耐性を高めるpoint～



運動

適度な運動やストレッチで、心も身体もスッキリ！

※軽いジョギングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動(20～30分間)を週2～3回行くと効果的

栄養

1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。



休養

快眠には、まず規則正しい生活を心がけましょう。趣味などを見つけ、生活の中に取り入れるのも良いでしょう。



早めに相談を！

こころの不調を感じた時には、一人で悩みを抱え込まず、早めに保健福祉事務所(☎381-0345)に相談したり、専門医を受診しましょう。



飲 酒

ここまでと 決めてお酒を 楽しもう

アルコール飲料は、昔から祝祭や会食など多くの場面で飲まれてきました。生活・文化の一部として親しまれてきていますが、多量飲酒は身体的・精神的健康を損なう恐れがあります。「節度ある適度な飲酒」を心がけましょう。

節度ある適度な飲酒量

通常のアルコール代謝能力を有する日本人においては、**1日平均純アルコールで約20～23g程度**とされています。



～健康を守るための12の飲酒ルール～

1. 節度ある適度な飲酒を守りましょう
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤体型質(少量の飲酒で顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛を引き起こす人)も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えましょう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に検診を

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット 飲酒のガイドライン

問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係(☎内線1174)次回は1月1日号に『喫煙・慢性閉塞性肺疾患』の掲載を予定しています