



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

新型コロナウイルス感染症対策による生活の変化や行動制限は、大きなストレスをもたらします。些細なことで不安や苛立ちを感じたり、不眠や食事の増減など体調の変化がみられる場合、こころが疲弊しているサインかもしれません。こころの健康を保つために、ストレスと上手に付き合う方法を紹介します。

バランスのよい食事

1日3回バランスのよい食事を心がけましょう。



質のよい睡眠

長時間の睡眠よりもすっきり目覚めて、昼間活動的に過ごせる質のよい睡眠が理想です。



早めに相談を！

ストレスが多く、緊張状態が続いていると、睡眠障害やうつ病を招く可能性もあります。心や体の不調が続く場合は、早めにお近くの医療機関や保健福祉事務所、保健センターへ相談してください。

お風呂にゆっくりつかる

38～40度のぬるま湯のお湯に10分～20分くらいつかりましょう。半身浴もおすすめです。



運動やストレッチ

運動やストレッチを行うと、頭がすっきりほぐれます。



飲 酒

ここまでと 決めてお酒を 楽しもう

適正量は、純アルコールで20g相当です。大量の飲酒は一時的に不安やストレスを和らげますが、翌日脳の働きを低下させます。週に最低2日は休肝日を設けましょう。

飲むなら1日これくらいに

種 類	適正量
ビール	中瓶1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
ウィスキー	ダブル1杯(60ml)
焼酎35度	0.6合
ワイン	グラス1.5杯

※女性や高齢者は体への影響を受けやすいため、適正量の1/2程度が適当と考えられています。適正量の半分程度にとどめておいてください。

※妊娠中や授乳中の人は飲酒をお控えください。



問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係(☎内線1174)