



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

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、私たちは今まで以上にさまざまな刺激にさらされて生活しています。その結果、生じる心身の反応をストレスと呼びますが、限度を超えると心身の不調が現れることがあります。そのサインを見過ごしたり、気づいても解消できずにいると症状は進行し、健全な社会生活が送れなくなってしまうことがあります。

心身からのサインチェック ～最近こんなことはありませんか？～

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> いつも疲れていると感じる | <input type="checkbox"/> 集中力や判断力が低下している |
| <input type="checkbox"/> 布団に入ってもなかなか寝つけない | <input type="checkbox"/> 人付き合いがおっくうになる |
| <input type="checkbox"/> 気分が晴れない | <input type="checkbox"/> 自分は価値のない人間だと感じる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない、急激にやせた | <input type="checkbox"/> 遅刻や欠勤が増えた |
| <input type="checkbox"/> 飲酒量が増えた | <input type="checkbox"/> 仕事の効率があがらない、ミスが増えた |



チェックの数が多いほど注意が必要です。心身の不調を感じた時には、一人で悩みを抱え込まず、早めに専門医への受診や以下の窓口へ相談しましょう。

相談窓口	電話番号	受付時間
県こころの健康センター	☎027-263-1156	午前9時～午後5時(土日・祝日除く)
安中保健福祉事務所	☎027-381-0345	午前8時30分～午後4時(土日・祝日除く)
群馬いのちの電話	☎027-221-0783	午前9時～午後12時(毎日) (第2・4金曜日は24時間受付)
地域生活支援センター「ヌア・リーベ」	☎027-380-5385	午前10時～午後6時(日・祝日除く)
安中市役所 〔本〕健康づくり課	☎027-382-1111	午前8時30分～午後5時(土日・祝日除く)

休 養

イライラすることが続いて楽しい気分になれないなど、緊張した毎日が続きリラックスする時間が取れないとストレスが溜まってしまいます。自分に合ったリラックスタイムで上手にストレスを解消しましょう。

ストレス解消方法 ～ストレスを抱え込まないために～

入 浴

効果の高いリラックス方法で、代謝が促進され、心身の緊張がほぐれます。



ストレッチ

ストレス時の身体の緊張状態をほぐし、リフレッシュします。



睡 眠

睡眠は脳を休ませストレスを緩和させます。



問合せ▶ 〔困〕健康づくり課予防係 (☎内線1172)