

今月のテーマ：こころの健康維持・増進について

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。寒い日々が続きますが、体調を崩さないようにお気をつけください。



さて、今回はこころの健康に関する内容として、ストレスとセルフケアについてお伝えします。

ストレスを受けると・・・



このようなサインが現れることがあります。

<身体面>

疲労、倦怠感、動悸、めまい、頭痛、不眠など

<心理面>

ゆううつ、不安緊張、怒りなど

<行動面>

食欲不振、生活の乱れ、ひきこもりなど

参考：厚生労働省、「みんなのメンタルヘルス」

ストレスのサインに気づいたら、早めのセルフケアを！

ストレスのサインを放置していると、こころ・体の調子が悪くなってしまいます。さまざまなセルフケアの方法があるかと思いますが、ここでは3つをお伝えします。

①十分な休養

休養により心身の疲労を回復させ、活力のある状態に戻します。睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなどの影響を与えます。

②身体活動・運動

体を動かすと、不安な気持ちの軽減や生活リズムを整えるなどの効果があります。こころの健康や生活の質の改善につながります。

③食生活

1日3回、栄養バランスの取れた食事を摂るように心がけます。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事から必要な栄養素を摂取することが、心身の健康維持・増進につながります。

情報提供 平成27年都道府県別平均寿命が発表されました。

	平成22年	平成27年
全国(男)	79.59歳	80.77歳
全国(女)	86.35歳	87.01歳
栃木(男)	79.06歳 (全国38位)	80.10歳 (全国42位)
栃木(女)	85.66歳 (全国46位)	86.24歳 (全国46位)

参考：厚生労働省、「都道府県別生命表」

栃木県は前回の平成22年と比べて、男女ともに平均寿命が延びていますが、全国順位は低い状況です。

お知らせ 安足地域の健診受診率の向上に向けて

健診受診促進標語の最優秀作品が決定しました。

平成29年10月1日から31日まで募集した健診受診促進標語について、11月27日に開催した「栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会」で最終審査を実施しました。



審査の結果、佐野市 飯沼 笑里さんの作品

「健診で 知ろう 守ろう 自分の体」

が最優秀作品に選定されました。

▲飯沼さんに記念品を贈呈しました。

※上記の作品は、健診の受診を啓発するポスターに掲載します。
ポスターが完成しましたら、関係各機関・団体の皆様に配布しますので、活用をお願いいたします。