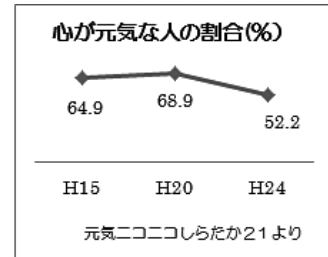


こころ、元気ですか？ ストレスと上手につきあいましょう

心が元気だと感じている人の割合が減っています。「ストレスを知り、上手につき合うためにできること」について、先日、町内の事業所の方を対象に開催された健康づくり講演会（講師：公德会佐藤病院 栗田征武先生）の内容から抜粋してご紹介します。



ストレスとの上手なつき合い方



1. ストレスは「自分の心の中」から生まれる

同じできごとでも受け止め方は人それぞれです。物事をどう受け止めるかは自分次第のところもあります。自分がどんなことをストレスだと感じているのか、自分が置かれた状況を書き出して整理してみましょう。

2. 仕事や役割についての考え方

仕事とそれ以外の時間の切り替えをはっきりさせましょう。仕事も役割も自分の限界を決めて、無理なく続けられるように周りの人の協力をもらいましょう。

3. 心が元気になるコツ

- ①適度なストレスは生活のほりや成長の機会にもなります。新しいことに挑戦したり、嫌なことでも楽しめることを見つけてみましょう。
- ②自分なりのストレス解消の方法を見つけましょう。外出や運動、ストレッチ、お風呂にゆっくり入るなど、毎日の生活にちょっとしたリラクスの時間を持ちましょう。趣味を楽しむのもお勧めです。

4. ひとりで悩まず、早めに相談しましょう

強いストレスを長い間感じていると、不眠や食欲不振、意欲低下などの症状がでてきます。このような症状が2週間続くときには、医療機関や専門の相談窓口で早めに相談することをお勧めします。

◇健康福祉課健康推進係 ☎ 86 - 0210

受付時間…月曜日～金曜日

午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

◇山形県「心の健康相談ダイヤル」

☎ 023 - 631 - 7060

受付時間…月曜日～金曜日

午前 9 時～ 12 時・午後 1 時～ 5 時

今年度最後の機会です！

追加検診のお知らせ

今年度の検診をまだ受けていない方は、1月20日(火)までお申し込みください。

◇同日検診（基本・特定・後期高齢者健診・肺、胃、大腸、前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査）

1月27日（火）南陽検診センターにて午前8時から

※送迎バスが健康福祉センターを午前7時30分に出発します。

◇婦人科検診（子宮頸がん検診・乳がん検診）

1月30日（金）南陽検診センターにて午後1時から

※送迎バスが健康福祉センターを昼12時20分に出発します。

■申し込み・問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210