

お元気ですか？ あなたの心

いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。心と体が元気になる、健康づくりのポイントを紹介し
ます。



ストレスを解消できていない人は

4人に1人

ストレスを解消できる人の割合…75.8% (男性…75.6% 女性…76.0%)

(平成28年度 大分市民生活習慣実態調査)

ストレスと上手に付き合ってみよう

心の健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要なものです。

心の健康を保つには多くの要素があり、適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活は、身体だけでなく心の健康においても重要な基礎となります。

また、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは心の健康に欠かせない要素です。気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったサインに気付いたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをするようにしましょう。

おおいたヘルスケアファイル

ココロ
カラダ
ゲンキ



ストレスとアルコールの関係

お酒を飲んでストレスを解消するという人は多くいます。

アルコールには気持ちをリラックスさせたリ、血液の流れを良くする効果がありますが、一時的に気分を晴らすだけのもので、酔いが覚めるとかえって落ち込んでしまうこともあります。

お酒は「適量」を心掛けて楽しみましょう。

※うつ病を治療中の場合は、医師と相談の上、飲酒は極力控えるようにしましょう。

一日の適度なアルコール量 (純アルコール量 20g)

			
ビール(5%) 中ジョッキ (500ml)	缶チューハイ(7%) 1缶 (350ml)	ハイボール(7%) 1杯 (350ml)	ワイン(14%) 1/4本 (180ml)

「こころの体温計」で
ストレスチェックしてみませんか

「こころの体温計」は、自分自身や家族、あなたの大切な人のストレスや落ち込み度をチェックすることができます。パソコン・携帯電話から簡単な質問に答えると、結果と相談窓口などの情報が表示されます。

こころの状態を知るために、試してみませんか？

大分市 こころの体温計 検索

保健所保健予防課 ☎536-2852