



©彩夏ちゃん

あなたのこころ元気ですか？

健康づくりを応援するページ

へるす アツフ。

問 健康づくり課
☎465-8611

こころの健康について考えましょう！

こころの健康は、生き生きと自分らしく生きるために重要な条件となり、生活の質にも大きく影響します。また、こころの健康を保つにはストレス耐性を高めること、ストレスと上手に付き合い対処することが大切です。この機会に、ご自身のこころの健康について考えてみましょう。

こころの健康における重要な条件として、具体的には以下のものが挙げられます。

- ・自分の感情に気づいて表現できる（情緒的健康）
- ・状況に応じて現実的な問題解決ができる（知的健康）
- ・人生の目的や意義を見出し、人生の選択をできる（人間的健康）
- ・他人や社会とよい関係が築ける（社会的健康）



ストレスが及ぼす影響

こころへの影響：不安、落ち込み、イライラ、怒り、気力や集中力の低下、希望が持てない など。

からだへの影響：頭痛、肩こり、疲労、脱毛、不眠、肌荒れ、自律神経の乱れ など。

行動への影響：生活の乱れ、暴飲暴食、ギャンブル、暴言・暴力、過度の飲酒、遅刻・欠勤 など。

ストレスが悪化すると…

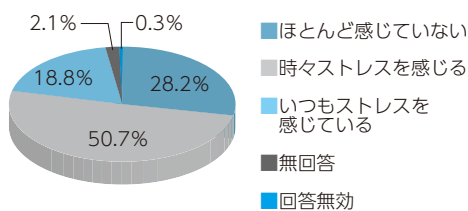
からだの病気：自律神経失調症、血圧や心臓などの循環器疾患、感染症、消化器疾患、生活習慣病 など

こころの病気：不安障害、アルコール依存症、パニック障害、PTSD（心的外傷後ストレス障害）、うつ など

こころの健康を保つには、以下のようなことを心がけましょう。

- ①睡眠・食事のバランスを保つ
- ②適度な運動を心がける
- ③自分なりのストレス解消法を見つける
- ④趣味や目標を持つ
- ⑤過去にとらわれすぎない

ストレスを感じている人の割合（朝霞市）



（※平成29年度朝霞市民健康意識結果調査より）

メンタルチェックシステム「こころの体温計」をご利用ください。

～3月は自殺対策強化月間です～

「こころの体温計」で“うつ”状態を早めにチェック！早めに相談！！
「こころの体温計」とは…

あなたや、あなたの大切なご家族等のストレス状況や落ち込み度といった“こころ”の状態を、携帯電話やスマートフォンを含むインターネット上で気軽にチェックできます。お気軽にアクセスしてください。

アクセス方法/

- ・市ホームページ → 「こころの体温計」で検索
- ・次のURLからアクセス <https://fishbowlindex.jp/asaka/>
- ・右のQRコードを読み取る。



健康あさか普及員活動紹介

平成29年11月23日（木・祝）の第31回朝霞市健康まつりで、健康あさか普及員の方々と健康づくり普及活動を行いました。ロコモティブシンドロームなどの健康づくりに関する情報発信や食育講座、健康体操やフォトウォークなど、さまざまなコーナーを実施しました。いずれのコーナーも盛況で、多くの方々に健康づくりの普及ができました。たくさんのご来場、ありがとうございました。

〈健康あさか普及員数：314人（平成30年1月末現在）〉

