



みなおそう 心の健康 体の健康

注目！健康づくりは「こころ」から

健康づくり推進員から出た！大切にしたい心の「さ」「し」「す」

さ 支えあい

「家族団楽」「近所や地域とのつながり」「友人とのコミュニケーション」など、人と人との交流を大切に！

声をかけてくれる人がいると気持ちが楽になりますよね！



し 趣味

趣味などを通して人とのつながりを楽しもう！
楽しいことをするためには健康が一番。

心身の緊張から開放される時間や場所を見つけよう



す 睡眠

気持ちよい目覚めが一番！朝日をあびて体内時計をリセットすると、一日のリズムが整います！

「よく眠れていますか？」
毎日寝つきがよく、気持ちよく目覚められることが
良い睡眠のバロメーターです！



からだの健康は...

健康フェア会場で健康チェック&相談を！

詳しくは裏面へ

番外編！保健師コラム

こころのサイン...見逃していませんか？

きちんと自分のSOSに気づいて、自分を大切にしましょう！

こんな様子が長く続いていませんか？

＜気持ちの変化＞

- 疲れやすく、気分が落ち込んでいることが多くなった
- 集中力がなく、ぼーっとしていることが多くなった
- 些細なことにイライラするようになった
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

＜からだの変化＞

- 食欲がなくなった
- 眠れなくなった
- 頭が重い
- 肩がこる

こころの疲れは、からだの不調としてSOSを出している場合もあります！

からだが発するサインも上手にキャッチしましょう。

チェックがつく方は...こころが疲れているサインです。
悩みやストレスで心がつらいときには、誰かに相談しましょう。

