



健康はなまるだより

発行月 令和2年11月

発行 県中圏地域・職域連携協議会

県中圏地域・職域連携協議会から「健康はなまるだより」をお届けします。
みなさまの健康づくりと生活習慣病予防にお役立てください。

「新型コロナウイルス感染症」が流行しています

マスク着用、手洗い、消毒を中心とした感染予防を心がけましょう。
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。

「新しい生活様式」が求められる中で、次の点に注意し、生活習慣病を予防しましょう

- ・1日3食きちんと食べ、しっかり栄養をとりましょう
- ・テイクアウトや総菜に頼りすぎず、食塩のとりすぎに注意しましょう
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせ、意識して野菜を多く食べるようにしましょう

食事



運動



- ・今より10分間、体を動かす時間を増やして免疫力を高めましょう
- ・テレビやインターネットの動画を活用して、家の中でできる筋トレやヨガなどでリフレッシュすることをお勧めします
- ・運動をする際は3密（密閉、密集、密接）を避けましょう
- ・室内の運動では、こまめに換気をしましょう

健診

- ・健康診断を毎年受診しましょう
- ・健診結果を必ず確認して、自分の健康状況を把握しましょう
- ・「要医療」や「要精検」となった方は、早めに医療機関を受診しましょう



【このチラシに関するお問い合わせ先】

福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話0248-75-7814

心の健康も大切です

私たちは、日常生活や職場生活のなかで、様々なストレスを感じながら生活しています。特に最近では、新型コロナウイルス感染症の流行とその対策の影響を受けて、より大きな不安やストレスを感じていませんか？

過度なストレスが続くと、メンタルヘルス（心の健康）に不調を来すことがあります。

こんなことはありませんか？

ストレスによる不調や変化のサインの例としては、次のようなものがあります。メンタルヘルスの不調は、ストレス過多の状況下においては誰にでも起こりうるものです。こちらの「強い」「弱い」は関係ありません。


自分自身のこと

- ◆ひどく疲れを感じる
- ◆憂うつで気分が晴れない
- ◆頭痛や肩こり、便秘や下痢など、なんとなく体調がよくない
- ◆気が張りつめていて落ち着かない
- ◆ミスが多く、仕事が思うように進まない
- ◆仕事のことを考えてしまい、よく眠れない

周りの人が気づくサイン

- ◆以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ◆体調不良の訴えが多くなる
- ◆仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ◆周囲との交流を避けるようになる
- ◆遅刻・早退・欠勤が増加する
- ◆趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ◆飲酒量が増える


心の健康を保つために



自分自身の
ストレス解消法
を見つけましょ
う。

- 軽い運動（散歩、ジョギング、ヨガなど）、動物と触れあう、などでリフレッシュ。
- 好きな映画やテレビ番組を見て、思いっきり笑ったり泣いたりしてみる。
- 残業や休日出勤をしない日を決め、仕事から離れてゆっくり過ごす。

など。



今の「つらさ」
をだれかに相談
してみましょ
う。

ストレスでこころや身体に不調を来してしまった時、「誰かに話す」「相談する」ことで、つらさが和らぐこともあります。どうぞ、一人で抱え込まず、ご相談ください。

- 福島県中保健福祉事務所（障がい者支援チーム）
0248-75-7811（月～金 8:30～17:15）
- 福島県精神保健福祉センター（こころの電話）
024-535-5560（月～金 8:30～17:15）