

私たちは、
「相可地区健康を考える会」
です。



私たちは、「相可地区に住んでいて、幸せだなあ。」と思
う人が増えることを願って、平成 24 年度より「相可地区健
康を考える会」の活動を開始しています。

「相可地区健康を考える会」は、会員と多気町（保健師）
と一緒に、「健康とは何か」勉強し、相可地区のみんなが、
もっといきいき健康で暮らせるようには何が必要かを考え、
イベントや教室を開催し、情報発信をしています。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響にて、現在はイベ
ントは中止しています。コロナ禍の中でも、相可地区の住民のみ
なさんに健康づくりの情報を提供したいという思いで、今年度
は「桜可（おうか）けんこう通信」を発行することになりました。

ぜひ、健康づくりの参考にしてください。

また、5 月には「ウォーキング教室」を再開する予定です。
みなさん、ご参加ください。

お待たせしました
第3弾

ウォーキング教室

開
時

集
合
内

持
申
申

要申込

参加記念品
プレゼントつき

（決行）

5Km）
周辺を
風を楽し

終了しました。

（4）



桜可（おうか）けんこう通信

春号

（発行）

令和 5 年 3 月 31 日

相可地区
健康を考える会
多気町健康福祉課

相可地区健康を考える会メンバー

事務局 多気町役場 健康福祉課
☎0598-38-1114 保健師

活動は、年数回の会議と、年 1～2 回の教室等の開催です。
ご自身やご家族に役立つ健康情報を学べますよ。
活動に興味・関心のある人はご連絡ください。

お友達と一緒に
お申込みも大歓迎



「こころ」も健康に! ～ストレスに負けないために～

「こころは疲れて
いませんか？」



●●●● ストレスとは ●●●●



「ストレス」とは、外部からの刺激(騒音・気温・体調・人間関係 など)であり、その刺激によって起こるさまざまな心身の反応を「ストレス反応」と言います。そのため、ストレスには、「本人や家族の体調不良」「人間関係がうまくいかない」「仕事が忙しい」「(騒音が)うるさい」「暑い・寒い」といった、つらいことや悲しいことだけでなく、「昇進」「結婚」「出産」などおめでたいこともストレスの原因となります。

現在は、コロナ禍で、おうち時間が増え、家族と過ごす時間が増えた…以前のように旅行や食事に行けないなど。現代社会では、多かれ少なかれ、多くの人がストレスを感じています。ストレスを感じると、さまざまな反応が起こります。

●●●● ストレスが続くと ●●●●

《ストレスの段階》



こころやからだの不調は SOS のサインです

●●●● 日頃から、ストレス解消を ●●●●

ストレス解消法には「旅行・カラオケ・ショッピング・お友達と食事」等々を思い浮かべる人も多いかもしれません。しかし、活動的すぎると返って疲れる人もいます。ストレス解消法は、人さまざま違います。ご自身が「楽しい」「心地よい」と感じる方法を選びましょう。ストレス解消は無理にするものではありません。自分に合った方法を見つけてみましょう。ストレス解消方法がなかなか見つからない人は、まず規則正しい生活を心がけてみましょう。



『快適な睡眠をとる』

- ・寝る直前に
パソコンやスマホを触らない。
またアルコールやカフェインの
入っている飲み物や、激しい運
動は避けましょう

『生活のリズムを 整える』

- ・早寝早起き
- ・起きる時間を一定に
- ・朝食を抜かない

『体を動かす』

- ・ストレッチ・散歩・サイク
リング等、適度な運動をし
ましょう

『食習慣を見直す』

- ・バランスのよい食事を
心がけましょう
- ・よくかんで食べましょう

●●●● 「だれかに、相談してみませんか？」 ●●●●

誰もが、ストレスが溜まれば、こころが疲弊し、こころのバランスが崩れてしまうこともあります。

まずは、身近にいる信頼できる人に悩みを相談してみませんか？

また、町内の公共施設やスーパーなどに「多気町健康と福祉の相談窓口一覧」を設置しています。それぞれの悩み別の相談先が書いてあります。一度手に取ってみてください。



どこに相談して良いかわからない場合、ひとりで抱え込まず、まずはご連絡ください

福祉総合相談「みんなの窓口」

(多気町 健康福祉課)

☎ 0598-38-1114

午前 8 時 30 分～午後 5 時 00 分

(土・日・祝・年末年始を除く)



●●●● 「声をかけ」「話を聞いて」 ●●●●

身近に、悩んでいる人に気づいたら…

声をかけ、相手の気持ちを聞いてください。助言は必要ありません。ただ相手の話に耳を傾けてください。

悩んでいてつらい人は、自分が調子が悪いことに気づいていない場合があります。また、相談先を知らない場合は、ぜひ相談先を案内してください。