

3月は「自殺対策強化月間」です



毎月1日は
登米「いのちを育む日」です

かけがえのない大切な心といのち…
1人でやりきれない時、上手にサポートを受けましょう

電話: **0220-58-5591**

相談時間: 午前8時30分
～午後5時15分

「登米いのちホッとテレホン」
24時間受け付けています

登米市では、通話料無料のフリーダイヤル
「登米いのちホッとテレホン」を開設しています。
固定電話の他、携帯電話、PHSからもかけられます

電話: **0120-870-108**
(はなそうとめ)

ストレスに気づこう

引用: selfcareこころの健康 気づきヒント集
(厚生労働省・(独)労働者健康福祉機構・平成23年)

ストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面に次のような変化があらわれます。



心理的側面

抑うつ症状、意欲の低下、
イライラ、緊張、不安など

身体的側面

高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、
首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、
食欲不振、不眠、肥満など

行動的側面

作業効率の低下、作業場の事故、
アルコール依存、過食、拒食など

ストレスとうまくつきあう

selfcareこころの健康 気づきヒント集
(厚生労働省・(独)労働者健康福祉
機構・平成23年)より抜粋

～ストレスと上手につきあうポイント～

リラクゼーション法を
身につける
(ストレッチングなど)

規則正しい生活を
心がけ、睡眠を充分とる

親しい人たちと
交流する時間をもつ

仕事に関係ない
趣味をもったり、
適度に運動をする

ストレス解消を
タバコやお酒に頼らない

お問い合わせ 宮城県登米保健所成人・高齢班 TEL 0220-22-6117

◆当所HPの【働く人の健康づくり情報ガイド】をご活用ください。「学びゲーション」のバックナンバーもこちらから
<http://www.pref.miyagi.jp/et-tmhwfz/hatarakuhito/guide-top.htm>