



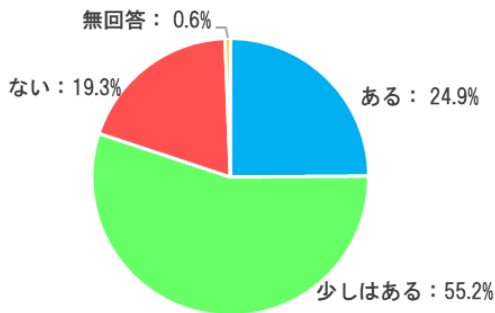
ストレスと の健康

土浦市健康増進課 ☎029(826)3471



土浦市の現状について

ストレスがあると回答した人（成人）の割合



成人の **約8割** が、ストレスが「ある」または「少しある」と回答しています。

(平成30年度 健康づくりアンケート調査より)

ストレスの主な内容

- **20～50 歳代** 仕事に対する悩み、職場の人間関係
- **60 歳代以降** 健康問題



ストレスは、こころや体の健康に影響を与えます。
自分自身のこころの健康を見つめ直し、心も体も元気に過ごしましょう。



ストレスに負けないための5つのポイント

自己観察

「何て自分はダメなんだ」など、後ろ向きに考えてしまう癖はありませんか？
自身を客観的に観察し、前向きに、“今できること”を探してみましょう。

運動

体を動かすことは、心や体のリフレッシュにつながります。
気持ちよくできる範囲で、散歩やスポーツ、体操などを楽しみましょう！

食事

三食欠かさず食べることで、生活リズムが整い、心の健康を保ちやすくなります。

日光

日光を浴びると、気持ちを安定させる“セロトニン”や、夜に眠気を催しやすくなる“メラトニン”が、体内で分泌されやすくなります。

休養

頭や体の疲労回復を促すため、睡眠時間は十分にとりましょう。
リラックスできる趣味を楽しむことも、活力を養うことにつながります。



相談窓口のご案内

悩みやストレスは、誰かに話すことで、気持ちや考えの整理がつきやすくなります。一人で抱え込まず、ぜひ、相談窓口を活用してください。

土浦市「こころの相談」

精神科医が、こころの病気で悩んでいる人及びその家族等の相談に応じます。【予約制】

- 日 時 原則第1火曜日（月により変更あり）13：00～15：00
※相談日の1週間前までにご予約をお願いいたします。
- 場 所 土浦市役所内 相談室
- お申込先 土浦市障害福祉課 TEL：029(826)1111（内線：2470）

こころの相談



土浦市「健康相談（保健師）」

保健師が、個別で健康相談をお受けいたします。【予約制】

- 日 時 原則第1水曜日（月により変更あり）9：00～11：30
- 場 所 土浦市保健センター
- お申込先 土浦市健康増進課 TEL：029(826)3471

健康相談(保健師)



▶土浦市ではこの他にも、各種無料相談を行っています。詳しくは「広報つちうら」各月中旬号をご覧ください。

茨城県ホームページ「心と体のこと1（相談窓口）」

心と体の悩みに関する、相談窓口をまとめたホームページです。

心と体のこと1



厚生労働省ホームページ「まもろうよ こころ」

相談だけでなく、様々な悩みへの支援情報も掲載しています。電話だけでなく、SNSでの相談も受け付けています。

まもろうよ こころ



「KOKOROBO（ココロボ）」

国立精神・神経医療センター（NCNP）が提供する、オンラインによる、メンタルヘルスケアシステムです。こころの状態やストレスチェックなどが行えます。

KOKOROBO



！ 見逃さないで！SOSのサイン

「表情が暗い」「元気がない」など、身近な家族や友人などで、精神的な不安を抱えている人を見かけたら、話を聞き、関係機関への相談を促すなどの対応をしましょう。

