



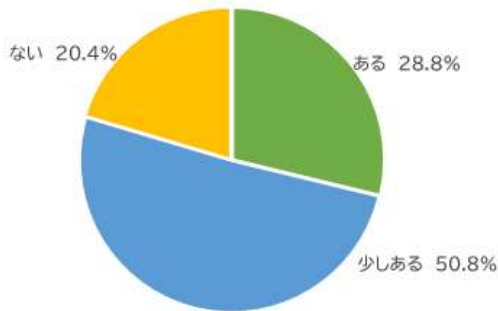
# ストレスと心の健康

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。

（令和5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。