

9月は 健康増進普及月間です

スローガン

1に運動
2に食事
しっかり禁煙
良い睡眠
～健康寿命の延伸～

毎日+10分
からだを動かそう!



▶ 今より「10分」多く元気なからだを動かすことで、健康寿命がのびせることをご存じでしょうか?
また、「+10」によって「死亡のリスクを2.8%」、「生活習慣病発症を3.6%」、「がん発症を3.2%」、「口コモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能と示唆されています。

▶ 18歳～64歳の方⇒1日60分
65歳以上の方⇒1日40分
を目標にからだをうごかしましょう!

▶ 1日の中で取り組める+10分を見つけてみましょう!

通勤時に...

歩幅を広くする

自転車通勤をする

早歩きをする

おうちで...

テレビを見ながら
筋トレ
ストレッチ

家族でウォーキング

仕事中に...

階段を使う

遠くのトイレを使う



こころもからだも元気に過ごす！

●9月10日～9月16日は
自殺予防週間です

ストレスを感じていると、身体面、心理面、行動面に反応が表れます。
ここ1ヶ月を振り返ってこのようなことはありませんでしたか？



- ひどく疲れた
- 落ち着かない
- へとへとだ
- ゆうつだ
- だるい
- 何をするのも面倒だ
- 気がはりつめている
- 気分が晴れない

過去1年間にメンタルヘルス不調で連続1か月以上休業した労働者のいる事業所
割合は **10.6%**

2022年労働安全衛生調査より

メンタルヘルス不調になった人に対して、「精神的に弱いから」、「怠けている」、「甘えている」、「少し休めば治る」、「復帰してももう仕事は任せられない」などと、あなたは思っていないか？

⇒こころの強い・弱いは関係ありません

メンタルヘルス不調は、ストレス過多の状況下において、**誰でもかかり得るものです**

～ストレスとうまく付き合おう～

リラクゼーション

※心身の緊張を緩めること。

最も手軽な方法は、腹式呼吸。
職場の自席などでも短時間で簡単に行えます。
ヨガもリラクゼーション法のひとつ。



ストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果があります。

腰のストレッチ
腰を伸ばして、
からだを後ろにひねり、
背もたれをつかむ



適度な運動

ストレス解消のためには、楽しむという感覚で運動をしていきましょう。

「1日1万歩」など、あなたにとって無理のない適度な運動をお勧めします。

親しい人たちと交流

話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、おのずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえることもあります。

笑う

思いっきり笑うことが、免疫力を高めると言われています。日常生活に笑いをとりいれましょう。

仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。趣味を介した、仕事とは関係のない人々との交流は、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げます。

●メンタルヘルス不調を感じたら専門機関に相談しましょう

相談機関

- こころやからだの不調に関すること
長浜市健康推進課 ☎ 65-7751
米原市健康づくり課 ☎ 53-5125
長浜保健所 ☎ 65-6610
□生活の困り事に関すること
長浜市社会福祉課 ☎ 65-6536
米原市社会福祉課 ☎ 53-5126

滋賀いのちの電話 ☎ 077-553-7387
金曜日～月曜日 10:00～20:30
こころの電話 ☎ 077-567-5560
毎日10:00～12:00、13:00～21:00
(年末年始を除く)
こころのサポーターしが[LINE相談]
毎日16:00～22:00
詳しくはQRコードから
ご確認ください >>>>>

