

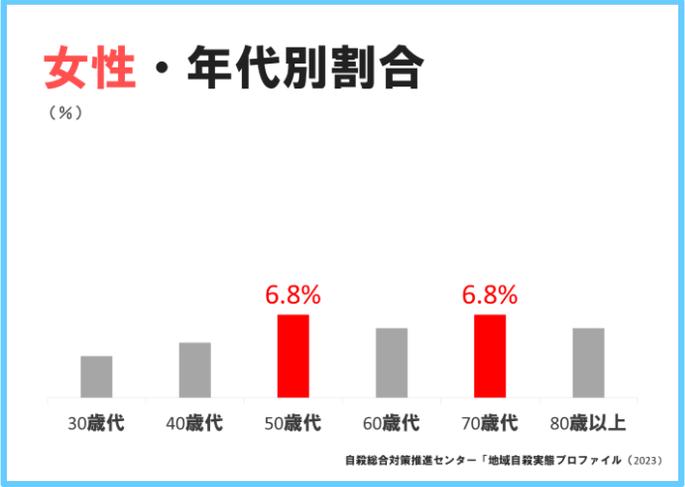
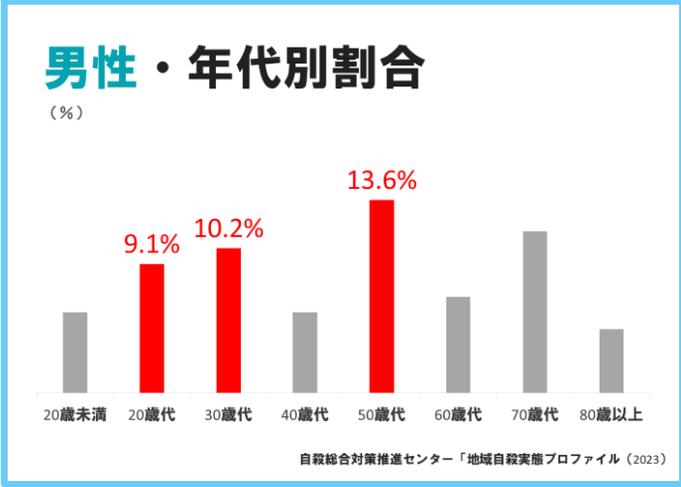
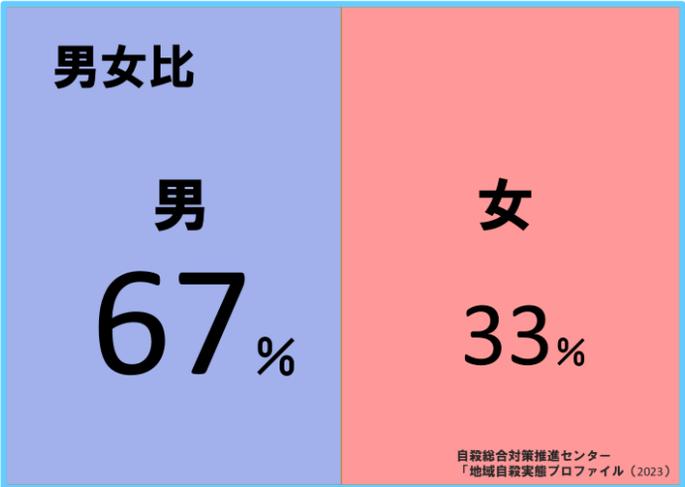
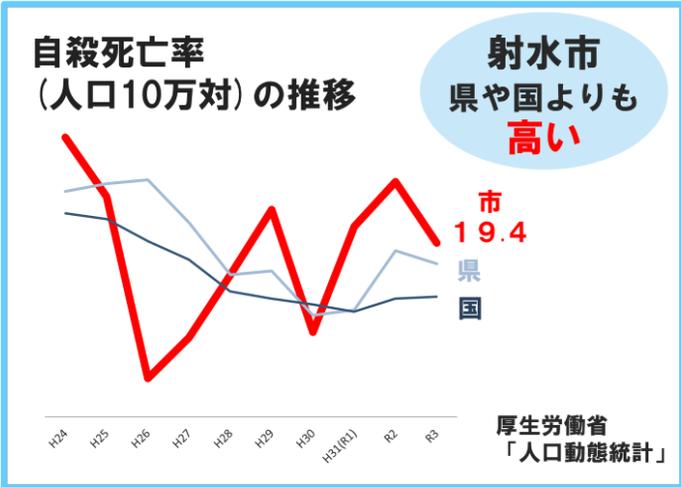
こころのリフレッシュ展



追い込まれた末の死である自殺を防ぐために、射水市では「いのち支える自殺対策推進計画」を策定して取り組んでいます。

この機会に、あなたや大切な人の「こころの健康」について考えてみませんか？

* 射水市の自殺の現状 *



働き盛り **50歳代の男性が最多**
子育て世代 **20・30歳代の男性も増加傾向**

射水市保健センター



* ころの健康を保つために *

ころの健康を保つためには、ストレスをためすぎないことが大切です。

適度なストレスは、意欲や集中力を生み出し、私達の生活に刺激を与えます。しかし過剰なストレスは、ころや体の不調を引き起こします。

積み重なったストレスにまいつてしまわないように、日ごろから自分にあったストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手に付き合しましょう。

睡眠



質の良い睡眠が大切！

- ・就寝1時間前からはPCやスマホの利用を控える
- ・深夜12時前には就寝する
- ・就寝直前の飲酒や飲食は避ける
- ・毎朝、決まった時間に起きる
- ・睡眠時間にこだわらない

食事



美味しく、
楽しんで食べる！

- ・規則正しく、栄養バランスの良い食事をとる
- ・食べ過ぎに注意する
- ・飲酒は適量にし、毎日飲まない

運動



ストレスに対する抵抗力を
高め、気分転換になる！

- ・今より1日10分多く、体を動かす
- ・ウォーキングやストレッチなど、簡単なものでOK
- ・家事でよく体を動かすことも良い
- ・「またやりたい」と思える程度にする

趣味・ リラックス



心身の緊張を
ほぐす！

- ・自分が楽しめる趣味を見つける
- ・スポーツも効果的
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ・腹式呼吸でリラックス
- ・自然を楽しむ

相談する

自分の気持ちを
話してみましょう

もし、つらい気持ちを抱えていたら、周囲の親しい人や専門の相談機関に話してみてください。話すことで気持ちがすっきりしたり、気持ちが楽になることもあります。

