

CHECK!

こんな心あたり、
ありませんか？

体のあちこち
が痛むことが
ある

光や音に
敏感になって
いる

かぜを
ひきやす
くなった

湿疹が
できる

不眠に
悩まされて
いる

肩こり、頭痛、
頭重を起す
ことがある

下痢と便秘
を繰り返す

これらは過度のストレスを受けている可能性があります。
心の健康のために早めの対策を!!

めまぐるしく変化する現代、ストレスを受
けずに生活することはできません。心の健康
を維持・増進するには、自分が受けているスト
レスを正確に理解し、柔軟に受け止めて、上手
に解消するという、ストレスへの対応能力を高
めることがポイントになります。自分なりの
対処方法を身につけましょう。

上手に解消して
心の健康づくりを

ストレス



実践

ストレス対処法

- ① まず、ストレスの原因を突き止める
- ② その問題を解決する方法をいくつか考え、実行しやすい解決方法を選び、実行してみる
- ③ その結果、うまくいったらその方法を続ける。そうでなければ、もう一度考え直して別の方法で行う

自分なりの リラクスの方法を 身につける

寝る前の入浴、音楽を
聴く、散歩をするなど、
自分が一番リラックス
できる方法を見つけま
しょう。



十分な睡眠

睡眠不足は疲労感をもたら
すばかりでなく、情緒を不安
定にし、適切な判断を鈍らせ
るなど、ストレスを増す方向
に作用しますから、十分な睡
眠を心がけましょう。



趣味や旅行などで 気分転換をする

ストレスに押しつぶされないようにするには、
気分転換をはかることも大切です。熱中でき
る趣味をもったり、旅行をするのもいいでしょう。



適度な運動・ 栄養バランスのとれた 食生活を

運動や食生活は、身体の健康ば
かりでなく、心の健康にも大きく
影響します。適度な運動や規則
正しい栄養バランスのとれた食
生活を心がけましょう。



平成19年4月1日付け事務局の組織を次のとおり一部変更しましたのでお知らせします

変更後			変更前	
課名	係名	直通電話番号	課名	係名
総務課	資格調定係	089-945-6313	総務課	資格調定係
	庶務係	089-945-6315		庶務係
経理課	出納係	089-945-6314	経理課	出納係
	貯金貸付係	089-945-6316		貯金係
保健課	医療厚生係	089-945-6318	福祉課	貸付係
			保険年金課	厚生係
年金係	089-945-6317	医療係		
年金課			年金係	