

健康な生活習慣を送ろう！ みんなでやってみよう、つづけてみよう！

日野町健康づくり・食育計画（第4期） 令和3年度～令和8年度

先月に引き続き、第3回は、「休養・こころの健康」の項目について紹介します。

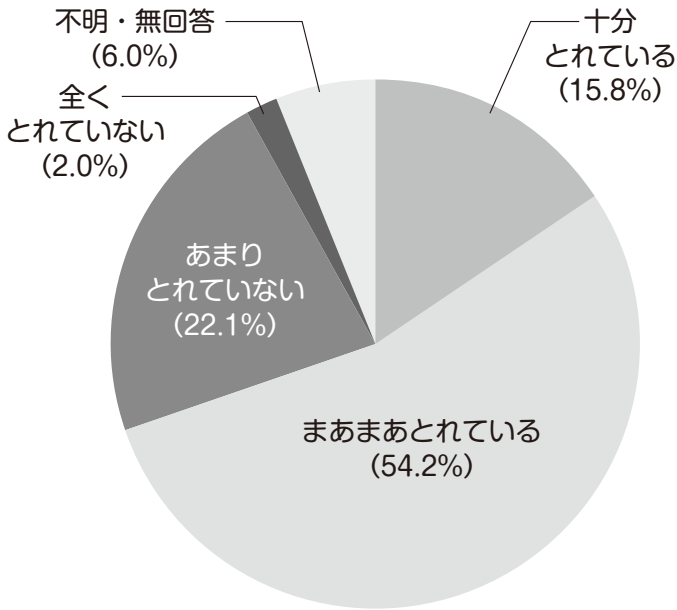
【健康づくりのための休養・こころ健康の目標】ゆとりを持って、こころと身体を健康を保とう

アンケート調査結果

令和元年度日野町住民アンケート結果より（対象は18歳以上 回答1,277人）

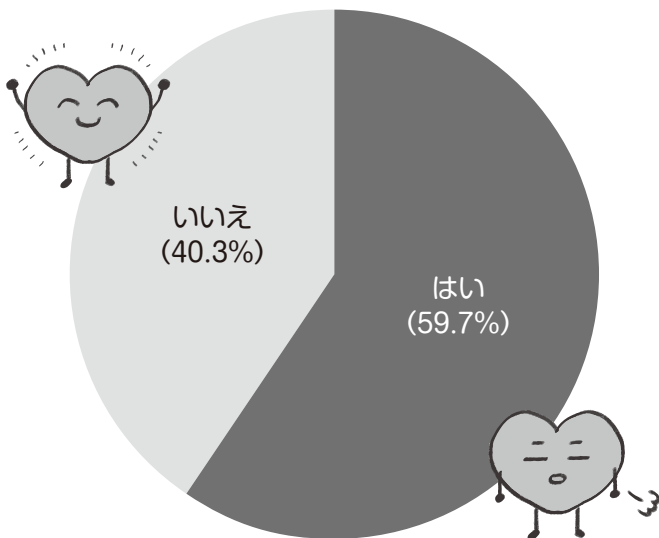
●休養が十分とれていると思いますか

4人に1人が休めていない状況です。



●普段、強いストレスを感じますか

6割の人が強いストレスを感じています。



◆ストレスと運動の関係

アンケートでは運動頻度が高い人ほど、強いストレスを感じない傾向がみられました。

適度なストレスは必要ですが、ストレスが溜まり過ぎると、こころの病気になることがあります。日々の生活の中に、自分に合った運動習慣をとり入れましょう。



よい睡眠でいつも元気に

睡眠は脳を休め、体力を回復させ、健康を保つために運動、栄養とともに大事です。現代は、さまざまな生活パターンがあり、社会の変化で仕事や育児、介護等のために十分な睡眠がとれていない人もおられると思います。

睡眠の満足度には個人差がありますが、睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、睡眠時間が少なかったり、睡眠の質が良くなかったりすると、感じるストレスが増えることもわかっていきます。

慢性的な睡眠不足は、食欲を増大させるホルモンの分泌が多くなり、肥満、糖尿病、心筋梗塞といった生活習慣病のリスクを高めることにもつながります。

日野町の働き盛り（40歳から64歳）の女性では生活習慣リスクの中で、「喫煙」とともに「睡眠不足」が高くなっています。

【快適な睡眠をとるためのポイント】

- ・毎日同じ時間に起きる
- ・目が覚めたら日光を浴びる
- ・日中、適度に動く
- ・夕食は食べすぎない
- ・カフェインは控える
- ・寝酒は睡眠を浅くする



自分に合ったストレス解消法を

見つけてみましょう

毎日同じことの繰り返しだけだと脳はいつも同じ所しか働かず、ストレスに弱い脳になってしまいます。小さな工夫をすることで、脳は活性化されます。

からだを動かしたり、趣味等で気分転換を図ったり、休息時間を取ったり等自分に合った方法を探してみましょう。

●からだを動かす

毎日少しでもからだを動かしてみましょう。

●場所を変える

近所の公園を散策するだけでも効果があります。

●休む

安心してこころを休める時間をつくってみましょう。

●食べる

大好きなおいしいものを食べましょう。

●話す、歌う

会話を楽しんだり、時には大きな声を出して気分をスッキリしましょう。

●笑う

笑顔で元気をチャージしましょう。



「相談したり、助けを求める」

ことも大切

アンケートでは、男性の1割弱が相談する相手がいないことがわかっています。気分転換等でストレス解消をしても、ストレスがそれを上回っていると自分では対処することが難しくなってきました。そんなときは誰か話しやすい人に相談したり、問題解決のために助けや協力を求めることも大切です。すぐに解決できなくても、誰かに話すことで気持ちの整理ができ、気分が楽になることもあります。

