

良い睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動 今日から始めよう！日々のケア

ストレスとは、ここでは外部からの何らかの刺激(ストレスサー)を受けたときに生じる緊張状態のことを言います。例えば「暑い」「寒い」と感じることも気温の変化によって生じるストレスサーに対して、身体がストレス反応を示しているということになります。

私たちが日常に使う「ストレスが溜まる」というのは、心理社会的ストレスサーによるストレス反応が多くみられる状態をいいます。

心理社会的ストレスの要因

- 人間関係 職場の上司・部下との付き合い、家族との付き合い、近隣との付き合いなど
- 仕事 過労、仕事量の増加、仕事の失敗など
- 経済面 収入減少、経営不振、借金など
- 健康面 病気・ケガ、老化、更年期障害など

主なストレスのサイン

- 仕事などでミスが増えた
- いつもイライラしている
- 飲酒量が増加した
- 眠れない日が続いている
- 前日の疲れが残っている
- いつも時間に追われている気がする

ストレスを溜めないコツ

- ① 良質な睡眠
- ② バランスのとれた食事
- ③ 適度な運動習慣



健康や心の相談先

- もしもし電話健康相談
☎ 22-77700 (平日午前9時～午後5時)
- 兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎ 078-382-3566 (平日午後6時～翌日午前8時30分 土日祝日 24時間)

新型コロナウイルスに関する相談先

- 新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ(内閣官房ホームページ)
- 新型コロナウイルス感染症の影響などで、今後の生活について不安に感じている方々へ(市ホームページ)



▲市ホームページ(ページ番号1014269)



▲内閣官房支援情報ナビ

市では、こころの健康・睡眠に関する相談日(こころのケア相談・こころの相談室)を設けています。気軽に相談してください。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-1127

運動健康ポイント制度 『とよおか歩子』付与ポイントを変更



9000歩でポイントが2倍に！

6月からスマートフォンアプリ「とよおか歩子」の目標達成時のポイント付与が変わります！この機会に目標歩数をステップアップしてみませんか？

目標歩数	変更前	変更後
3,000歩	1ポイント	1ポイント
6,000歩	1ポイント	1.5ポイント
9,000歩	1ポイント	2ポイント

運動健康ポイント制度とは

市民一人一人が「歩くこと」による健康づくり(歩キング)に取り組み、健康で笑顔あふれるまちづくりを目指しています。

参加方法は、今月の市広報と同時配布の「運動健康ポイントシート」またはスマホアプリ「とよおか歩子」から選べます(併用不可)。

体力に合った運動目標を決め、達成状況に応じてポイントがたまる仕組みです。たまったポイントは市内の小中学校等や地区コミュニティへの寄付、運動施設・温泉施設利用券または図書カードと交換できます(「とよおか歩子」のポイント交換は寄付のみです)。詳しくは、市ホームページを確認してください。



ページ番号検索

1006073

表示

《問合せ》健康増進課 ☎ 21-9095 FAX24-9605

※掲載している情報は編集時点(5月14日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

マスク着用時は脱水に注意!! 熱中症と感染症の予防の両立を

マスクを着用することにより、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなっています。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクの着用と換気などの「感染症予防」を両立させましょう。

- ①暑さを避け水分補給
涼しい服装を心掛け、外出時には日傘や帽子を活用しましょう。少しでも体調が悪いと感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給してください。
- ②適宜マスクを外す
マスク着用時は強い負荷の作業や運動は避けましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所では、適宜マスクを外して休憩することも必要です。

よって換気を確保する必要があります。室内温度が高くなるため、室内の温度・湿度を確認し、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

④日頃からの健康管理

日頃の体温測定、健康チェックは、感染症対策だけでなく、熱中症を予防するためにも大切です。体調が悪いと感じたときには、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

⑤暑さに備えた体づくり

適度に身体を動かし、体が暑さに慣れるようにしましょう。水分をしっかりと摂って、無理のない範囲で続けましょう。



《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

地域で健康についての教室を開催しませんか 「健康づくり応援隊」が健康づくりのお手伝い

健康づくり応援隊は、市民の皆さんの「元気でいたい」「今よりちょっと健康になりたい」という思いを叶えるために、保健師・栄養士・歯科衛生士等が健康づくりのお手伝いをする事業です。健康について一緒に考え、楽しく元気になれる教室を開催してみませんか。

なお、コロナ禍において集いの場を開催する工夫として、屋内でも換気しやすい時期に実施することや、屋外でのウォーキング等を行う方法もあります。

- ▶対象 行政区、地区コミュニティ
- ▶費用 無料
- ▶内容 右記のテーマを参照

今年度から、テーマに「知っておきたい睡眠の大切さ」が加わりました。健康と密接な関係にある睡眠について、正しい情報を知っておくことは、日々の健康づくりに役立ちます。

▶申込み 電話等で日程や内容を相談してください。希望日のおおむね1か月前までに、申込書を健康増進課または各振興局市民福祉課に提出してください。

チラシおよび申込書は市ホームページ「暮らし > 医療・健康 > 健康づくり > 地域づくり」にも掲載しています。



分野	テーマ	主な内容
食生活・歯の健康	食事バランスと減塩の工夫	減塩の話
	噛(か)めるお口で健康長寿	歯の手入れの話と口の体操
運動習慣・介護予防	玄さん元気教室を体験しよう	玄さん元気教室の体験
	フレイル予防で健康寿命をのばそう	介護予防の話と体操
生活習慣病予防	知って、安心!! 認知症	認知症の話と頭・体の体操
	生活習慣病を予防して健康寿命をのばそう	高血圧、糖尿病予防の話
こころの健康	知っておきたい睡眠の大切さ	睡眠の話
	ゲートキーパー研修※	ゲートキーパー養成の話
親子の健康	こどもの健康について	予防接種や事故予防の話
その他	季節の健康	感染症予防等の話

※ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、その人の思いに耳を傾け、必要に応じて支援機関につなぐ役割を期待されている人のことです。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127 FAX24-9605