

# 健康たかはま21



## 休養・こころの健康

「健康たかはま21」では、市民一人ひとりが取り組むこととして、①十分な睡眠をとろう ②学校や職場以外にも自分の居場所を見つけよう ③話し合える人をもとう ということがあります。

睡眠が十分にとれている人の割合 66.3% (H26 県実施アンケートより)  
ストレスを感じている人の割合 59.4% (H22 市実施生活習慣関連アンケートより)

睡眠はストレスと関連があるといわれています。高浜市でもストレスを感じている人は多いようですね。

### ストレスとは何でしょうか？

環境的要因：天候や騒音など      身体的要因：病気や睡眠不足など  
心理的要因：不安や悩みなど      社会的要因：人間関係の悩み、仕事が忙しいなど  
このほか進学や就職、結婚、出産などの喜ばしいできごとでもストレスの原因になります。

### ストレスとうまく付き合うには？

- ・ 食事や睡眠、適度な運動など、規則正しい生活を心がける。
- ・ 自分自身の心身の健康状態に目を向ける(自分の考え方の傾向を知ったり、休息をとったり、リフレッシュしてストレスをためないようにする)。
- ・ リラクゼーション法(簡単にできる、ほんの一例です)をやってみる。

深呼吸をして呼吸を整える。  
グッと拳を握り、ゆっくり手を開いて脱力させる。  
肩をすくめた(グッと力を入れる)後、ゆっくり脱力させる。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

## 10月の 休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 〈診療日〉日曜および祝日 〈診療時間〉9:00~12:00、13:30~17:00

2日	岩月外科内科クリニック	稗田町	☎53-3458
9日	増田耳鼻いんこう科医院	沢渡町	☎52-3030
10日	寺尾内科小児科	小池町	☎53-0073
16日	吉浜クリニック	呉竹町	☎52-5110
23日	猪塚皮膚科	沢渡町	☎52-5211
30日	岩井内科クリニック	二池町	☎54-1019

☆高浜市歯科医師会 〈診療日〉日曜日 〈診療時間〉9:00~12:00

2日	グリーン歯科	屋敷町	☎53-1515
9日	しずま歯科クリニック	沢渡町	☎91-8838
16日	森歯科医院	青木町	☎52-0888
23日	港デンタルクリニック	二池町	☎52-6666
30日	森田歯科医院	沢渡町	☎52-2336

都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。  
診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、  
救急医療情報センター(☎36-11333・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。