



こころとからだの健康

健康推進課 ☎ 67-1151

日々の生活の中で心や体の疲れがたまってしまうことはありませんか。どうにもならないとあきらめたり後回しにし続けると、心や体、日常の行動に不調が現れることがあります。自分に合ったリフレッシュ法を見つけて、ストレスをためない習慣を持ちましょう。

ストレス要因はそれぞれ

ストレスの要因は、年齢・環境・ライフステージによって変わってきます。それぞれの要因が重なると、知らないうちにストレス許容量を超えている場合があります。少し満足いかない部分があっても、「自分は大めだ」など否定的に考えすぎないことが大切です。

年代別ストレス要因の例

10～20歳代

新しい環境で
人間関係をつくる

30～40歳代

仕事・家庭の負担が大きい
家庭内での立場の変化

50～60歳代以上

親しい人との死別
自分・家族の健康問題

気持ちをリフレッシュ

- 家族、仲間、友達とおしゃべり
- 体を動かす ● 朝起きたら朝日を浴びる
- 余暇(日常から離れる時間)を持つ など

あなたのストレス度は？～心の体温計～

質問に答えて心の状態とストレス要因をチェックできます。



うつ病家族教室

- とき・内容 ① 1月15日(日) 講話「うつ病の理解と家族の接し方」
 ② 1月23日(日) 講話「うつ病の回復に向けて～家族が心がけること～」
 ③ 1月31日(日) 講話「障害福祉サービスについて」 & 家族交流会
 午後2時～3時30分

ところ 豊川市総合体育館ミーティング室1

対象 うつ病治療中の方の家族 定員 各30人

申し込み 12月9日(日)～電話で豊川保健所健康支援課(☎ 86-3626)へ。



ひとねる祭

健康推進課 ☎ 67-1151

健康について楽しく体験できるコーナーが盛りだくさんの健康イベントです。

とき 12月22日(日) 午前9時～正午

ところ 保健医療センター

内容 市健康アワード最優秀賞表彰式、体験コーナー(薬剤師の仕事体験、ヘルシーおやつの試食、体成分分析、脳トレ)ほか

★ひとねる祭と同時開催！

出張特定健診・風しん抗体検査が受けられます！

出張特定健診

対象 40～74歳の国保加入者で、今年度特定健診・人間ドックを受診していない方
 申し込み 12月6日(金)までに電話で保険年金課(☎ 66-1103)へ。

風しん抗体検査

対象 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性
 申し込み 12月12日(日)までに電話で健康推進課へ。

