



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
 健康 いろは & 健康 かえで

心の健康

人とかわり心とからだの健康を保とう

- 目標**
- 人々や地域とのつながりを保つ。
 - 睡眠時間を確保し睡眠の質を向上させる。

人とのつながりは心身の健康に影響する

仲のよい友人や家族との交流は、ストレスの軽減など、心の健康に良い影響をもたらしますが、孤立や孤独はまさに「孤毒」となり、心臓病や脳卒中、糖尿病といった生活習慣病にかかりやすくなります。

この機会に積極的に交流してみたいはいかがでしょうか。

はじめよう!

やりたいと思いつながら、してこなかったことは?

趣味の集まりなどで、気の合う仲間を探してみる



英会話や社交ダンスなど、新しいことを始めてみる



地域や保護者関係のボランティアに参加してみる



快適な睡眠は元気の源

睡眠には、脳やからだの疲れを回復させたり、傷ついた全身の細胞を修復したりするなど、心とからだのメンテナンスをする重要な働きがあります。そのため、睡眠不足や不眠は、生活習慣病やうつ病を発症するリスクを高め、心身に不調をきたします。忙しい毎日でも、睡眠をきちんととることが健康維持に大切です。

人によって睡眠時間はそれぞれ。日中活動的に過ごせていれば、睡眠時間にこだわらなくて大丈夫。



日中の眠気で困るようなら、病気がかかっている可能性も。医療機関を受診しよう!

はじめよう!

よく眠るための生活習慣

朝

毎朝、定刻に起きて、体内時計をリセット



朝食でからだを目覚めさせる

昼



適度な運動で、活動・休息のメリハリを

夜



めるめのお風呂で睡眠前にリラックス

監修：津金昌一郎 国際医療福祉大学大学院教授