



Health
健康づくり

健康増進課 (行方市保健センター内)
☎0291-34-6200

こころの健康 ～あなたとあなたの大切な人のために～

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いと思います。しかし、実はうれしいことも楽しいことも、ストレスの原因になります。毎日を快適に過ごすために、自分のストレスサインを知りましょう。

思い当たるサインはありませんか

- ◆ 疲れやすい
- ◆ 緊張が取れない
- ◆ 熟睡できない
- ◆ 集中できない
- ◆ 朝起きるのがつらい
- ◆ おっくうで根気がない
- ◆ 不安や焦りがある
- ◆ 微熱や頭痛、腹痛などの身体的不調が続く

上記のようなサインが出ていないかどうか、時々自分の状態を観察するようにしましょう。万が一サインが出ていたら、休息をとる、気分転換をする、誰かに話を聞いてもらうなど、早めの対応をしましょう。



～ こころの健康相談のお知らせ ～

病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と自然に声をかけることができます。しかし、こころの病気の場合は外から見ても気が付かないため、知らないうちに無理をさせたり、自分自身も無理をしたりしてしまっているかもしれません。

健康増進課では、精神保健福祉士による「こころの健康相談」を開催しています。相談内容が外部に漏れることはありません。ひとりで悩まず、ぜひご利用ください。

時間(予約枠)	日	程	場 所
① 13:00～ ② 14:00～ ③ 15:00～	令和6年4月18日(木)	10月24日(木)	行方市保健センター
	5月16日(木)	11月21日(木)	
	6月20日(木)	12月19日(木)	
	7月25日(木)	令和7年1月23日(木)	
	8月22日(木)	2月20日(木)	
	9月19日(木)	3月13日(木)	

- ※完全予約制です。電話でお申し込みください。
- ※定員：予約枠①②③各1組(定員になり次第締め切り)
- ※本人が来られない場合、家族のみの来所も可能です。

【問い合わせ・予約】
健康増進課(行方市保健センター)
☎0291-35-6200
受付時間 8:30～17:15(土日祝日除く)