

始めよう!

心の健康づくり



健康長寿しまね推進
マスコットキャラクター
まめなくん



自分や周りの人のストレスに早く気づこう!

ストレスは自分を奮い立たせてくれたりする反面、心や体に悪い影響をもたらします。自分のこころの状態に関心を持ち、周りの人のストレスにも気づき、みんなでこころを健康にしましょう。

時々、自分のストレスをチェックしてみましょう。(裏面にストレスチェックリスト表があります。)



ストレスをためないこころがけ!

日頃から気をつけておくことです。参考にしてください。

健康でストレスに負けない心と体を維持しておきましょう

・十分な睡眠 ・疲れたと思ったら休養 ・適度な運動 ・バランスのとれた食事

こころにためないでおしゃべりしましょう

・何でも相談できる人を見つける

体とこころの緊張を解きましょう

・体を動かす ・音楽を聴く ・落ち着く場を見つける ・楽しみ・生きがいを見つける

肩の力を抜くことも大切にしましょう (完全主義はやめる)

浜田圏域で働きざかりの方にアンケートを行いました。みなさんが実行されているストレス解消法です。ベスト3位を紹介します。

1位 人に話して発散する

2位 のんびりする

3位 趣味・スポーツに打ち込む

浜田圏域健康長寿しまね推進会議で募集した心に関する川柳の優秀作品

◎ **百歳に 笑いなさいと 教えられ** ◎

◎ **マイナスを プラスに変える 友がいる** ◎

◎ **立ち上がる きっかけくれた 子の笑顔** ◎

浜田圏域健康長寿しまね推進会議・島根県浜田保健所

あなたのストレスをチェックしてみましょう!

HMS (Hitachi mental health scale)

最近1ヶ月の状態について、お答え下さい。

- 1 疲れが残って目覚めが悪い → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 2 午前中は能率が悪い → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 3 なんとなく疲れて体がだるい → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 4 体のことがあれこれ気になる → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 5 仕事に追い立てられる感じである → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 6 ちょっとしたことでもイライラしやすい → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 7 特に理由もなく不安になる → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 8 人なかにとけ込めず、孤独な感じになる → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 9 何か気分がすっきりせず、うっとうしい → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 10 考えがまとまらず、判断に迷う → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 11 おっくうで好きなことにも気がのらない → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 12 よく眠れない → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも
- 13 食欲がない → 1.いいえ 2.ときどき 3.しばしば 4.いつも

HMS得点算出方法 選択した数字を合計します

評 価

	女 性	男 性
低 ス ト レ ス 群	17点未満	15点未満
やや低ストレス群	21点未満	19点未満
やや高ストレス群	25点未満	23点未満
高 ス ト レ ス 群	40点未満	40点未満
病的の高ストレス群	40点以上	40点以上



高ストレス群以上に該当する人は要注意です! 相談しましょう!