



毎月11日は  
健康の日

# 健康クイズ&コラム



クイズ  
・答え



Q

こころのストレスを感じた時の発散方法として適切なものは？

- A お酒やたばこで気を紛らわす
- B ひとりで悩まず、誰かに相談する

A

B ひとりで悩まず、誰かに相談する

今月の  
健康  
コラム



あなたの大切な「いのち」を守りたい  
「ひとりで悩まず、相談してください」

気持ちが落ち込んだり、イライラする、よく眠れないなどのこころの不調や病気は誰にでもあります。こころのストレスを感じたら・・・

- ・食事や睡眠、仕事、家事などの毎日の基本的な生活リズムを崩さないよう心がける
- ・入浴やストレッチ、趣味活動など自分に合ったストレス解消法を実践する
- ・必要以上の不安を招かないためにテレビやネットから離れて、情報を集めすぎない
- ・お酒やたばこの増加に注意する



ひとりで悩み続けると、偏った考え方に陥りがちです。お酒やたばこの量が増えたり、ストレスが解消できないなど困った時には、ひとりで悩み続けず、早めに家族や友人、関係機関に相談しましょう。

## 【主なこころの相談窓口】

伊勢保健所

0596-27-5148

月～金 8:30～17:15  
祝日・年末年始除く

三重県こころの健康センター

0120-01-7823

059-253-7823

月～金 13:00～16:00

電話悩み相談(24時間 365日)

よりそいホットライン

0120-279-338



関連サイトのリンク先などを掲載しています。こちらをご覧ください。



検索 伊勢市ホームページーこころの健康

