

災害や事故・事件によるストレス



災害や事故・事件の
ような経験は、ずっと後にな
って身体に影響が
でることがあります。

なんとなく体調が すぐれない

つらい体験は何とか
乗り越えたのに…
気持ちの整理はつけた
つもりなのに…
不便な生活を何とか頑張ろうと
思っているのに…
…それなのに、最近なんとなく
体調がすぐれないことはありませんか？
ストレスは予想以上に長く続く
ものです。

ストレスを減らすために

- 軽い運動をする
- バランス良く食事をとる
- 休みを取る
- 趣味を持つ
- 家族や友人と過ごす
- 時間を楽しむ
- タバコやアルコールを控えるなど…
一見当たり前のことがストレス
を減らすために大切です。

ためらわないで専門家に相談を

いくら休んでも疲れが取れない、いつも緊張している、夜眠れない、気が滅入ってしまうなどの症状が長引いている、どんどん悪くなるという方は、市町村(保健師)、保健所、医療機関等に相談しましょう。

◎健康に関する関川村の相談窓口は……？

お気軽にご相談ください。

関川村役場 健康福祉課 健康推進班

☎0254-64-1472

介護・高齢福祉班 (地域包括支援センターせきかわ)

☎0254-64-1473