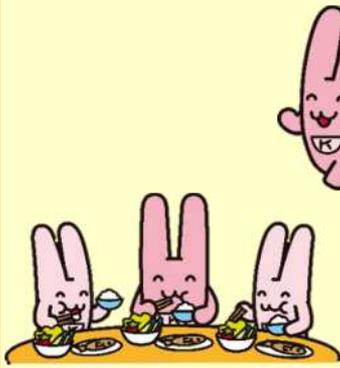


# 麻生区 長寿日本一



禅寺丸柿キャラクター  
「かきまるくん」

男性 84.0歳 女性 89.2歳  
皆さんの努力が実を結びました！



かわさき健幸うさぎ  
「はっぴーちゃん」

## ～今月の区役所からのメッセージ～

4月は  
こころの不調に  
気をつけよう



協会けんぽ  
～こころの不調が  
気になったら～

昇進や異動、子供の進学など、  
新しい環境は新鮮で楽しみがある  
一方で、緊張が続いてストレスが  
たまりやすいともいえます。

### ○自分のストレスサインに気付こう！

ストレスによる主な症状（ストレスサイン）

#### 体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ・下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

#### こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

出典：全国健康保険協会. 4月こころの不調が気になったら.  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r2/20401/>  
(2025年3月21日 アクセス)

## ～お知らせ～

川崎市こころの電話相談

044-246-6742

(毎日 9時00分～21時00分)

※年末年始(12/29～1/3)は、9時00分～17時00分

