

麻生区 長寿日本一

～今月の区役所からのメッセージ～ 4月

男性 84.0歳 女性 89.2歳
皆さんの努力が実を結びました！

こころの不調に気をつけよう

ストレスサイン

- ・眠れない
- ・お腹が痛くなる
- ・怒りっぽくなる
など

セルフケア

- ・毎日の生活習慣を整える
→食事・睡眠・運動
- ・考え方を少し変えてみる
→うまくいっていることに目を向ける
- ・困ったときは誰かに相談

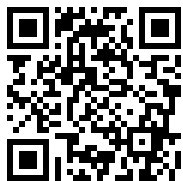
ストレスを
ためないコツ！

禅寺丸柿キャラクター
「かきまるくん」



かわさき健幸うさぎ
「はっぴーちゃん」

春は環境の変化が多い季節です。ストレスが過剰な状態になると、
こころの不調の原因になります。



←こころの情報サイト
ストレスとセルフケア

【こころの電話相談】 044-246-6742

相談日：毎日 相談時間：午前9時～午後9時
年末年始（12/29～1/3）：午前9時～午後5時まで

麻生区役所
地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
地域支援課 044-965-5157