

# 今日も、 立山を気にしている。

立山を眺めながら、ちょっと深呼吸。  
海越しの立山連峰が見える、安心感。  
立山を気にしていることって、  
休んでいる自分をつくる大切な時間。

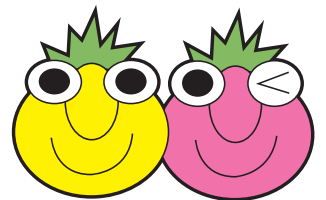


## やってみよう

- 立山を眺めながらホッとするような心を休める時間を大切にしましょう。
- 裏面には、休養・睡眠に関する健康行動を紹介しています。

氷見市未病対策事業は、「病気」になってから行動するのではなく、「未病」（病気ではないが健康でもない状態）の段階から、より「健康」な状態に近づけるという考え方で健康寿命の延伸を目指して活動をしています。

氷見市ヘルスプラン21  
マスコットキャラクター



けんちゃん

こうちゃん

# これなら「やってたかも!」「できるかも!」休養編

「休養・睡眠」に関する健康行動をご紹介します。

これなら「やってたかも」、「できるかも」という内容に、を入れてみましょう。

「やってたかも」ということはぜひ続けてみましょう。

また、「できるかも」ということは、これから意識してみましょう。



## 質の良い睡眠



- 朝日を浴びる
- 昼寝は20分程度にする
- カフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶等）を取りすぎない
- 寝る前の飲酒や食べ過ぎを避ける
- 寝る前のスマホをやめる
- 寝る前に目を温める
- 快適な寝具を使う

## 食事のバランス



- 朝ごはんを食べる
- 主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事をする

## 適度な運動



- 散歩やストレッチをする
- 日常生活で体を動かす時間を増やす

## ストレス解消



- ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 好きな香りや音楽でリラックスする
- 読書や映画鑑賞、スポーツ観戦をする
- 何かに「夢中になれる時間」をつくる
- 人と話をする
- 声を出して笑う
- 残業しない日をつくる
- ときには思い切って休暇をとる
- 毎日短い日記をつける
- ガーデニングで花や緑にふれる
- ゆっくりと深呼吸をする



## 「ストレス」と上手につきあいましょう



適度なストレスはやる気や集中力を高めたり、免疫力を向上させるなど良い働きをしますが、ストレスが重なったり長引いたりすると心や体に様々な悪影響をもたらします。自分に合った方法で適度にストレスを解消して、ストレスと上手につきあいましょう。

※つらい気持ちが続くときは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。