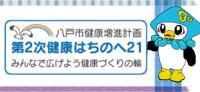
こころの健康づくりに取り組もう



気づかないうちにストレスが溜まってしまうと、こころだけでなく身体にも不調を きたしてしまいます。

八戸市では、8割の方が何らかのストレスを抱えています。一人で抱え込まず誰かに 話すことや自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合いましょう。

~こころの健康づくりのための一工夫! 合言葉は「はちのへし」~

- (は) 話してみませんか
- (ち) 近くの人に
- (a) arthe
- へ へこまずに
- (し)自然体で

自分に合った方法でストレスと 上手に付き合おう! ー人で抱え込まずに、 誰かに話してみなイカ? 耳と目の形を合わせて「good」!







適度な運動でリフレッシュ することも大切!

相手に寄り添い、歩み寄る 姿勢が大切!

「いいね!」と相手や自分を肯定することが大切!

※上の3つの絵は、こころの健康づくりのロゴマークです。



考案:八戸市保健推進員 八戸の健康まもり隊8期生 問合せ先:八戸市保健所 健康づくり推進課 ☎38-0713

