

こころの健康づくりに取り組もう

八戸市健康増進計画
第2次健康はちのへ21
みんなで広げよう健康づくりの輪



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しましょう。

～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」～

- ① **は** 話してみませんか
- ② **ち** 近くの人に
- ③ **の** のんびりと
- ④ **へ** へこまずに
- ⑤ **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！



適度な運動でリフレッシュすることも大切！

一人で抱え込まずに、誰かに話してみないか？

耳と目の形を合わせて「good」！



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

