

健康な暮らしのために ～令和3年5月号～

発行：調布市福祉健康部健康推進課
〒182-0026 調布市小島町2-33-1
文化会館たづくり西館4階保健センター
TEL 042-441-6100
FAX 042-441-6101

気づいてください！ 体と心の限界サイン

＜ご自身の心の状態を確認してみましょう＞

新型コロナウイルス感染症の流行は、私たちの生活に大きな変化を及ぼしています。

こうした変化や、先行きが見えないことへの不安は、私たちが気が付かないうちにストレスとなり、こころやからだの不調を招く場合があります。

少し手を休めて…
あなたの心[♡]に問いかけてみませんか？

Check 心の不調

- ポーっとしてしまう
- みじめな気分になる
- 人とかかわるのが面倒
- 怒りがすぐ爆発しそう
- やらなければならないことを先延ばしにする

Check 身体の不調

- 熟睡できない、何度も目が覚める
- 以前より疲れやすい
- 頭痛が増えた

※身体の不調については、医療機関に相談することも大切です

Check 仕事への依存

- 昼食中も仕事をする
- 家に仕事をもって帰る
- 休日に仕事のことを考える
- 大事な予定があるのに残業が断れない
- 仕事が遅れていると考えると不安

Check 思考の癖

- 失敗したら自分の評価が下がってしまう
- 誰かに頼ると借りをつくってしまう
- 誰からも好かれて、認められたい
- 本心を明かしたくない
- 私を理解できる人はいない

1つでも当てはまれば… [♡]心の休息を大切に

深呼吸で
リラックス

軽い運動で
身体ほぐし

仕事と
私生活を分けて
気分転換

信頼できる
人に
聞いてもらう

酒でまぎらわ
さない

あなた自身の命とあなたの大切な人を守るために、ひとりで悩まず、ご相談ください。

＜調布市の相談窓口＞

	相談窓口	電話番号	受付日時
健康相談 こころの	健康推進課	042-441-6100	平日 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日を除く)
	こころの健康支援センター	042-490-8166	平日午前8時30分～午後5時 土曜日正午まで (日曜日、祝日を除く)



5月31日(月)は世界禁煙デー

—WHO(世界保健機関)が定めた、タバコによる健康被害をなくするための活動を推進する日—
日本では5月31日(月)～6月6日(日)を「禁煙週間」としています。



吸う人や、煙を吸い込む周りの人も

喫煙によるダメージはこんなにあります

COPD(慢性閉塞性肺疾患)になるリスクが高い

呼吸障害が出て、進行すると酸素療法が必要となります。

COPDは日本人の死亡原因の第10位となる疾患です。原因の多くは喫煙であり、推定患者数は500万人ともいわれています。さらに、新型コロナウイルスに感染した際の重症化リスクを高めると言われています。

主な物質による悪い影響

ニコチンは血管を収縮させ血流を悪くさせるので、肌にしわ・たるみ・くすみ・かさつきが出現します。一方、口内では歯周病菌が増えるため、口臭が悪化したり、歯が抜け落ちたりすることもあります。

一酸化炭素は肌の色や唇の色を悪くします。血液中の酸素を運ぶ役割のヘモグロビンが、酸素ではなく一酸化炭素と結合し、酸素不足を引き起こすためです。

発がん性物質が約70種類含まれ、肺がんなどのリスクを増加させます。

世界禁煙デーや禁煙週間をきっかけに、ご自身や家族、同僚など皆さんの健康を考え、喫煙について正しい知識を持ちましょう。

調布市ウォーキングマップ

このウォーキングマップには、4キロから5キロほどのコースで、調布市の文化や歴史、自然など、家族みんなで楽しみながら歩けるような4コースを紹介しています。

ウォーキングの効果や靴の選び方など、ウォーキングに役立つ情報も掲載しています。

コロナ禍ですが、ウォーキングマップを活用して、運動不足解消やリフレッシュのために日常生活の中で歩く機会を作り健康づくりに取り組んでみましょう。

【調布市ウォーキングマップ配架場所】

健康推進課(文化会館たづくり西館保健センター4階)、公文書資料室(市役所4階)、図書館など。市のホームページでもご覧いただけます。

東京都のポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」にも掲載されています。

