

市民みんなで

健康づくりに取り組もう！

こころの健康づくり

うつ病や自律神経失調症など、心の病気にかかる人が急増しています。現代人は「一億総ストレス時代」といわれるほどの大変な時代を生きています。人間関係、仕事、子育て…ストレスの原因に思い当たらない人は、ほとんどいないのではないのでしょうか。

鳥取市のアンケート調査でも、日常生活でいつもストレスを感じている人が二割強ありました。適度な休養をとったり、何か趣味を持つなどして、自分にあったストレス解消法を見つけてみましょう。

また、家族とのコミュニケーションや地域でのふれあいを充実することで、こころを豊かにすることができそうです。うまくコミュニケーションをとることができない人は、きっかけづくりとして、まず家庭や地域で自分からあいさつすることを心掛けてみてはいかがでしょうか。そして、地域

の行事、ボランティア活動などを通して、人とふれあう機会を持つことで、きつとこころ豊かになるはずですよ。



歯の健康づくり

アンケート調査の結果、定期的に歯科健診を受けている人は、十五・六パーセントに過ぎず、市民のみなさんの歯に対する意識はけっして高いとはいえません。

楽しく食事や会話をするため



めに、健康な歯はかかせません。歯は食べ物をかむためのものだけではないのです。正しく歯をみがき、定期的な歯の健診を受けることで、むし歯や歯周病を予防することができます。もっと、歯や口の中の健康にも目を向けましょう。

上手なストレス解消法

思いっきり笑う

血液循環を促すことで免疫力を高めます

大声を出す

脳が刺激され、新陳代謝を活発にします

緑のある

ところで一休み

自律神経の働きを活発にしてくれます

十分な睡眠をとる

一日の疲れがたまった心身を回復します

丈夫な歯をつくるためのポイント

歯みがきは正しい方法で毎食後

食べたたらすぐにみがきましよう

一日一回はていねいに

歯の奥や裏まで自分の歯にあったみがき方で

毛先が痛んだらすぐ交換

一、二ヶ月に一回の目安で歯ブラシの交換を

定期的な歯科健診を

少なくとも年一、二回定期健診を受けましょう