

# いしかわ健康バランスガイド

## こころ編

今日から実践  
あなたに合ったこころの健康づくり



こころの健康づくりの方法は人それぞれ違います。  
自分のこころをみつめ、元気なこころを保つために  
自分ができることをみつけましょう。



石川 県



# も く じ



<b>チェック1</b>	<b>あなたの気持ちをのぞいてみよう</b>		1
<b>ガイド1</b>	ことばから始まる快適環境	自分に自信をもちたいあなたへ	2
<b>ガイド2</b>	上手に自己主張してみよう	自分の気持ちをわかってほしいあなたへ	3
<b>ガイド3</b>	一生懸命な自分っていいね	やりがいを感じたいあなたへ	4
<b>ガイド4</b>	その日の疲れはその日のうちに	疲れをとりたいあなたへ	5
<b>ガイド5</b>	気持ちをうまく入れ替えよう	つらいことを忘れないあなたへ	6
<b>ガイド6</b>	自分だけの時間をもとう	自分のために過ごす時間がほしいあなたへ	7
<b>ガイド7</b>	気持ちがなごむひとときを	「いやし」がほしいあなたへ	8
<b>チェック2</b>	<b>できることから始めよう</b>		9
	こころを元気にする食事		10
	リラックスできるストレッチ		11
	それでもこころが元気にならないときは		12
	石川県民のこころの健康度は？（平成17年度県民健康・栄養実態調査より）		13

## このガイドブックの使い方

まず、自分の気持ちを見つめることから始めます。  
 一般によくみられるのは、「イライラする」とか「やる気が出ない」といった項目によるストレスチェックですが、このガイドブックでは、「うれしい」とか「感動した」といった「明るい気持ち」を感じているかどうか、どんな気持ちを感じたいかをチェックしていただきます。  
 発想を転換して、自分の気持ちをのぞいてみましょう。



自分が感じたい「明るい気持ち」にチェックしたら、その気持ちを感じるためにはどうしたらよいか、該当するページを読んで、その中から**自分ができることを実行してみます。**  
 「そんなこと当たり前」「知ってるよ」と思われるかもしれませんが、知っていることとできることとはたぶん違います。1つでも2つでも、自分が「できること」を探してみましょう。

## チェック1

# あなたの気持ちをのぞいてみよう

定期的にチェック  
してみましょう

- あなたの最近（この1～2週間）の気持ちを  
① 思い出してみてください。  
次のように感じられたことはありませんか。

- あなたが感じられた  
② 気持ちにチェックし  
てみましょう。

- あなたが今感じたい  
③ 気持ちにチェックし  
てみましょう。

- その気持ちを感じる  
④ ためにはどうしたら  
いいのでしょうか。

- ↓
- 1 お礼を言われたり感謝されたりしてうれしかった。
  - 2 ほめられて、自分に自信がもてた。
  - 3 自分の気持ちをわかってもらえた。
  - 4 誰かと心から笑えてスッキリした。
  - 5 充実感ややりがい、達成感を感じた。
  - 6 疲れがとれ、いい目覚めができた。
  - 7 つらいことやイライラをいつの間にか忘れられた。
  - 8 食事を楽しくおいしく食べられた。
  - 9 自分の自由な時間がもてた。
  - 10 気持ちがなごんだり、感動することがあった。



ガイド1

(2ページ)へ

ガイド2

(3ページ)へ

ガイド3

(4ページ)へ

ガイド4

(5ページ)へ

ガイド5

(6ページ)へ

ガイド6

(7ページ)へ

ガイド7

(8ページ)へ



毎日の生活の中で、こんな気持ちを  
できるだけ多く感じられれば、  
こころは明るく元気になれますね！



あなたのこころが明るくなるために、  
ほんの少しヒントが書いてあります。  
全部できなくてもいいんです。  
あなたができることを探しましょう。

**はじめに「あいさつ」あり**  
**まず明るいあいさつを**

日本語にはすばらしいあいさつの言葉がいっぱい。  
 明るくほがらかにあいさつすれば、ぎこちなさや  
 わだかまりも解消します。



「おはよう」  
 「こんにちは」  
 「ってきます」  
 「おかえりなさい」  
 「おつかれさま」



**自分も相手も認めよう**  
**あなたにも私にもいいところがある**

人間は誰もが価値ある存在です。  
 自分のいいところ、自分が今ここにいる価値を  
 みつけ、まず自分を好きになりましょう。  
 他人と比較するのではなく、自分自身が  
 今よりもよくなれば、それで十分です。  
 同じように、相手のよいところを  
 探しましょう。



**自分が変われば相手も変わる**  
**素直にほめてみよう**

感謝されたい、ほめられたいという気持ちは  
 誰でも同じ。  
 どんなに親しくても、言葉や態度に表さないと  
 わかりません。  
 まず自分から、ほめ言葉や感謝の気持ちを  
 伝えましょう。

「いいね」  
 「すごいね」  
 「似合うよ」  
 「さすがだね」  
 「えらいぞ」  
 「よくやった」  
 「すばらしい」



「ありがとう」  
 「助かりました」  
 「あなたのおかげです」

**お礼や感謝のことばがほしい**  
**きっかけをつくってみよう**

だまって食事をしている家族には、

「おいしい？」  
 「こんなふうにしたのよ」



さりげなく報告したり確認したりしてみましょう。  
 きつとうれしい言葉が返ってきます。

「～しておいたよ」  
 「これでいい？」  
 「気に入った？」  
 「今日は楽しかった？」

「バッチリだよ」  
 「センスいいね」  
 「最高」  
 「とっても」  
 「ありがとう」



### コミュニケーションの始まりは… 言葉だけでなく、態度も大事

さりげなく相手の目を見ましょう。  
優しい声ではっきりと話しましょう。  
ときどきほほえんでみましょう。  
相手の話もしっかり聴きましょう。  
それが、自分の話を聴いてもらうための第一歩です。



### イヤなことはイヤと言おう イヤと言うのは悪いことではない！

誰にも自分を表現する権利があります。  
必要以上に人に気をつかいすぎたり、  
人に合わせようとしすぎると、余分な  
ストレスをしょいこみます。



〔なるほど格言〕  
ならぬ堪忍かんじん  
しすぎて悶々もんもん

自分の気持ちを誠実に正直に話してみよう。  
「違う」と思ったら、そのことを伝えてみましょう。  
もし「いやだ」と思ったら、その気持ちも伝えてみましょう。

### グチや悩みを言い合おう 笑い飛ばせることもある

悩みは誰にでもあります。  
悩みをもっているのは悪いことでも弱点でもありません。  
悩みや不安は、こころにためると苦しくなります。  
誰かに聴いてもらえば、自分の気持ちを整理する  
こともできます。



話す相手は上司、同僚、家族など自由ですが、社会的な  
しがらみがなく、自分と境遇が似た友人がベスト。

友人を招いてお茶とお菓子でおしゃべり。  
喫茶店やレストランで食事をしながら。  
ときには一緒に飲みに行くのも。



お互いに悩みやグチを言い合えば、スッキリします。  
悩んでいるのは自分だけではないと思えるはず。

### それでも誰にも言えないときは こんな方法はどうですか…？

誰もいないところや自分1人の車の中などで、  
自分の気持ちを思い切り叫んでみましょう。  
大きな声で歌を歌うのも、ストレスを  
発散するよい方法です。



ただし、他の人の迷惑にならない  
ように気をつけましょう。



## うちこめる趣味を見つけよう

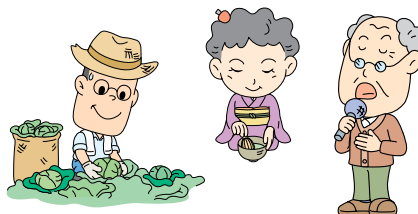
あなたの好きなことはなんですか

仕事や子ども以外に、趣味や生涯学習など生きがいや楽しみを見つけましょう。

楽しみながら自分をみがきましょう。

新しいことにチャレンジしてみましょう。

やりたいことがみつからなくても、あせる必要はありません。何にでも興味や好奇心をもっていれば、自然とみつかるものです。



やってみませんか？  
いしがわ健康学講座

\*詳しくは、10ページを  
ごらんください。

## 理想を大きくもちすぎないで

完璧でなくてもいいんです

理想が高すぎると、そこにたどりつけない場合があります。

ハードルはなるべく低くしましょう。達成できたときに、もう少しだけ高い目標をもちましょう。

完璧をめざす必要はありません。

「～すべきだ」と思うこともやめましょう。

24時間“いい人”でいようとするとなつらくなります。ときには厚かましいくらいになりましょう。

〔なるほど格言〕  
一を聞いて  
一を知れば十分

## イヤイヤするのはつらいよね

やることの意味を考えよう

イヤなことは、いったん立ち止まって見方や考え方を切り換えてみてはどうですか。

自分が今やっていることの意味を考え、イヤなことにも楽しみを探してみましょう。

「終わったらおいしいものを食べに行く」といった別の楽しみを持つことだけでも、ささやかな目標が生まれます。

たまには頑張った自分にごほうびをあげましょう。



## 知り合いの輪を広げよう

社会参加の場はいたるところに

クラブやサークル、カルチャースクール、地域の行事、自治会やPTAなど、同じ活動をする仲間、同じ目的を持つ仲間はこころの支えになります。

どんな活動の場があるのかわからない方は、まずは市町の広報や地域の回覧板などに注意して、探してみましょう。

ふだんと違う環境や、新しい人と出会うことで、価値観や視野も広がります。



## 1日のしめくくりはやっぱりお風呂 たっぷりのお湯にゆったりつかる

ぬるめの温度のお風呂にゆっくり入りましょう。  
血行がよくなり、筋肉の緊張がやわらぎます。  
また、休息の神経（副交感神経）が働き、安眠を誘います。

お気に入りの入浴剤やエッセンシャルオイル、ゆずなどの自然の  
香りを使えば、リラックス効果はさらにアップ！

ときには広々とした温泉や銭湯に  
行くのもいいですね。

その日に感じたさまざまな思いを  
お風呂で洗い流しましょう。



## ぐっすりと眠りたい 快眠のヒケツは？

軽い読書、心地よい音楽、気持ちやすらぐ香り、  
ゆっくりしたストレッチなどでリラックス。  
自然に眠たくなってから床に入りましょう。

眠ろうと意気込むのはかえって逆効果。  
必要な睡眠時間には個人差があります。  
短いことにこだわらないで。

食事は寝る3～4時間前に。アルコールは、  
トイレが近くなり、眠りをさまたげるので控えめに。  
寝る前はコーヒーやお茶など  
カフェインの入った飲み物をさけましょう。



11ページにストレッチの  
例をのせています。  
ためてみましょう。



## <知っ得メモ①> 睡眠のしくみ

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があります。  
レム睡眠とは、脳よりも体を休めるための浅い睡眠です。  
ノンレム睡眠とは、脳を休めるための深い睡眠です。  
このレム睡眠とノンレム睡眠は、1つのセットになっています。  
1セットは約90分。これが一晩に何回かくり返されます。

一番目覚めやすいのは、レム睡眠の終わり頃。このときが最も覚醒レベ  
ルに近い状態にあるので、気持ちよく起きることができます。  
この状態が現れるのが90分単位の最後の方  
なので、1時間半を睡眠の基本単位として、  
睡眠時間を考えるとよいでしょう。



## <知っ得メモ②> 朝すっきりと目覚めるには

夜眠りに入れる時間は、朝起きる時間で決まります。  
休日でもだらだら布団の中で過ごさず同じ時間に起きましょう。  
起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。  
体も頭も活動し始めます。

余裕をもって起きて、朝ごはんを食べましょう。  
体温が上昇し、からだは活動体制に入ります。

疲れがとれずだるい朝には高温のお風呂かシャワーがおすすめ。  
活動の神経（交感神経）を刺激し、気力がよみがえります。  
ただし、血圧が高い人は気をつけましょう。





## よくないことも受け入れるゆとりを 人生山あり谷あり



よいこともあれば、悪いこともあるのが人生。  
じっと待てばよいことは必ずやってきます。

想像だけで思い悩んだり、すべて自分が悪いと  
思いこんだりしないようにしましょう。

すんだことを「後悔」しても元には戻りません。  
考え方を転換すれば、自分の成長のかてになり、  
次に同じことをしないで済みます。

早めに忘れてしまうことも大切です。

〔なるほど格言〕  
・ 適度なストレスは成長の母  
・ 早忘れは三文の得

## 「今」を大切にしよう

### 家庭では家庭第一

とりこし苦労や後悔は必要のないことです。

今という時間を大切にしましょう。

家に帰ったら家のことを第一に考えましょう。

週に1度でも家族そろって食事をしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」をみんなで言いましょう。

テレビを消して、今日あったことを話しましょう。

笑顔と会話は、食卓の最高のおかずです。

子どもと積極的に遊びましょう。

ときには夫婦でお酒タイムも。

ただし飲み過ぎには気をつけて。



## いつもと違うことをしよう 場所を変えるだけでも気持ちが変わる

旅行は気持ちを切り換えるよい方法です。

住み慣れた町や家の中でも新しい発見があります。

- 少し遠出を試みる。
- 回り道をして帰る。
- 部屋の模様替えをする。
- いつもと違う場所で食事をする。

外食・ベランダでピクニック気分・庭でバーベキュー など



## ストレスやイライラはあって当たり前

### どうやってら解消できるんだろう

おしゃべりしながらできるニコニコペースの運動は、  
こころやからだをリラックスさせてくれます

歩くことは健康づくりに役立つのはもちろんですが、  
ストレスの解消にもなります。

- 通勤時に一つ手前の停留所から歩く。
- 歩いて買い物に行く。
- 昼休みに職場の付近を一回り。

小さな草花、木々の緑など、車の中からでは  
見えない発見があるかもしれません。

ゴルフ、テニス、ランニングなど自分の好きな  
スポーツにうちこんで、汗を流すのもよいでしょう。

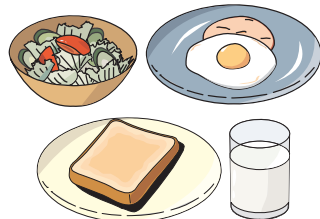






### 生活にリズムを ゆとりの時間をつくりだそう

生活リズムは食事のリズムから。  
食事を抜いたりせず、  
3食規則正しくとる  
ようにしましょう。



10ページに、こころを  
元気にする食事について  
のせています。

遅くても夜中の12時前には寝られるように。  
早寝早起きを心がけましょう。

生活のリズムが整ったら、  
その中に自分の時間を少しでもつくってみましょう。

### 上手に「ゆとり」をつくろう 「てきとー」が役立つこともある

仕事でも家事でも、効率的にできることはありませんか。  
残業が当たり前だと思わず、できるだけ早く切り上げる  
ようにしましょう。

家では、経済的に許すなら、食器洗い機・乾燥機、衣類  
乾燥機など便利な家庭用品を積極的に利用するのも手。

ときには、おそうざいを買ってきたり、外食するのも  
悪いことではありません。

こうしてできた時間が「ゆとり」になります。



### 何もかも自分で抱え込まない 誰かにしてもらえないことはない？

仕事・家事・育児などに、わき目もふらずに頑張って  
疲れをためていませんか。

同僚や家族など、他の人にもできることは  
やってもらいましょう。

言わなければ、誰もわかってくれません。  
気持ちをこめて頼んでみましょう。



### 休養は自分のために 誰にも邪魔されず好きなことをしよう

あいた時間は自分のために使いましょう。

- 散歩をする。
- 映画や美術館などに出かける。
- お気に入りの喫茶店で一息つく。



思い切って仕事を休み、  
1日自由に過ごしてみよう。  
休みたいときが休みどき。  
休むことに罪悪感を感じる前に、  
まずは自分の体を大切にしましょう。



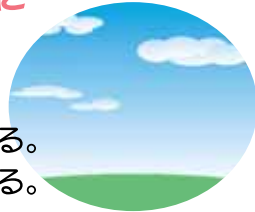
「なるほど格言」  
思い立ったが休日



自然や動物、植物とふれあおう  
いやしは身近なところに

自然を感じてみましょう。

- 海を眺めて、波の音を聴く。
- 川の流れを眺め、せせらぎに耳を傾ける。
- 天気の良い日には空を眺め、風を感じる。
- 夜景や夜空を眺める。 ○ 森林浴 など



動物とふれあいましょう。

- ペットの世話をする。
- 動物園や水族館などへ行く。
- バードウォッチング など



植物に親しみましょう。

- 観葉植物や花を育てる。 ○ 野菜を作る。
- 植物をスケッチする。 ○ 野草摘みやきのこ採り など

映画、芸術、音楽、読書 何から始める？  
日常から離れてみよう

ここに新しい刺激とエネルギーを取り入れましょう。

- 映画を観る。 ○ スポーツを観戦する。
- 美術館や音楽会に出かける。
- ゆったり座って、好きな音楽を聴いたり、読書をしたりする。



感動は素直に口に出しましょう。

「きれい」「すばらしい」「すてき」「やった！」

<知っ得メモ③> 石川にはいいところがいっぱい

自然や文化、芸術とふれあうなら

石川県「自然」文化 検索 ←カチッ

「観光・文化・レクリエーション情報」を選択

石川県「施設ガイド」 検索 ←カチッ

「くらしの情報-施設ガイド」を選択



温泉につかるなら

石川県「温泉・宿泊」 検索 ←カチッ

「観光・文化・レクリエーション情報」を選択



体を動かすなら

スポナビいしかわ 検索 ←カチッ

「スポナビいしかわ-INDEX」を選択

石川県「施設ガイド」 検索 ←カチッ

「くらしの情報-施設ガイド」を選択

自然の中を  
歩くなら

(健康のみち)



運動で健康づくり  
をめざすなら

(健康づくりプログラム)



いしかわ健康フロンティア戦略 検索 ←カチッ

「いしかわ健康フロンティア戦略2006」を選択

ヘルシーな  
外食なら

(健康づくり応援の店)



石川県「健康づくり応援の店」 検索 ←カチッ

「ほっと石川健康づくり応援の店」を選択

\* 「」は「スペース」をあらわしています。 \* 検索方法は平成20年1月1日現在のものです。 \* 石川県ホームページからも検索できます。

## チェック2 できることから始めよう ← 🍀 🌀 🦶 🧤 🌸 ←

ここまで読んでくださったあなた、ヒントは参考になったでしょうか。  
決してすべてを実行しないといけないとは思わないでください。  
あなたができることから始めましょう。今できると思うことにチェックしてみてください。



- 明るくあいさつをする。
- 自分のいいところを見つける。
- 他の人のいいところを見つける。
- ほめ言葉、感謝の気持ちを口に出す。
- 話をするときは、優しい態度をこころがける。
- イヤなことはイヤと言う。
- 悩みや不安を話せる人を見つけて、自分の気持ちを話す。
- 自分の気持ちを思い切り叫ぶ。
- 大きな声で歌う。
- うちこめる趣味をみつけてチャレンジする。
- 完璧をめざすのはやめる。
- イヤなことにも楽しみを探す。
- クラブやサークル、地域の行事などに積極的に参加する。
- 1日のしめくりにゆったりお風呂に入る。
- 12時までに布団に入る。
- すべて自分が悪いと思わない。
- すんだことをクヨクヨ悩まない。
- とりこし苦労をしない。



- 家族そろって食事をする。
- 子どもと遊ぶ。
- 気持ちを切り換えるために、いつもと違うことをする。
- 生活の中で歩くことを心がける。
- 運動をする。
- 3食規則正しく食べ、生活のリズムを整える。
- 家に帰る時間を早くする。
- 「ゆとり」をつくる工夫をする。
- 人に頼めることは頼む。
- 少しでも自分だけの時間をもつ。
- 自分のために休みをとる。
- 海や川、空などを眺め、自然を感じる。
- 動物とふれあう。
- 植物と親しむ。
- 映画や芸術を鑑賞する。
- スポーツ観戦をする。
- 好きな音楽を聴いたり本を読んだりする。
- 感動したら、言葉で表現する。

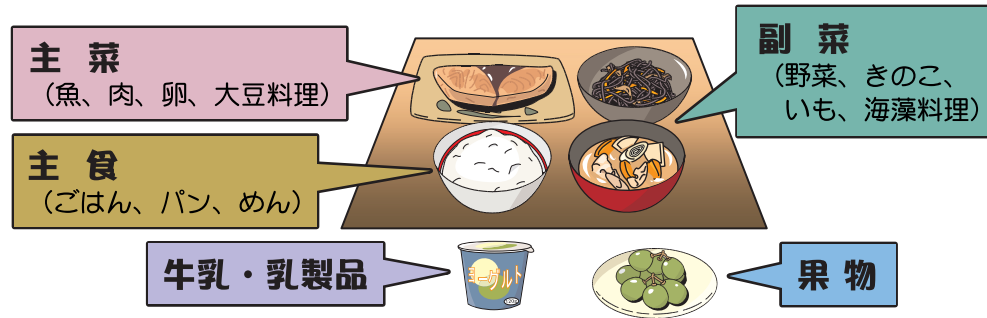




# こころを元気にする食事



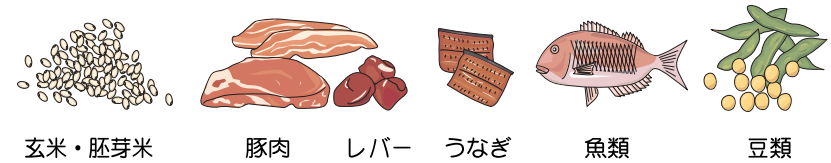
**主食、主菜、副菜をそろえ、3食きちんと食べましょう。**  
バランスのよい食事の基本です。



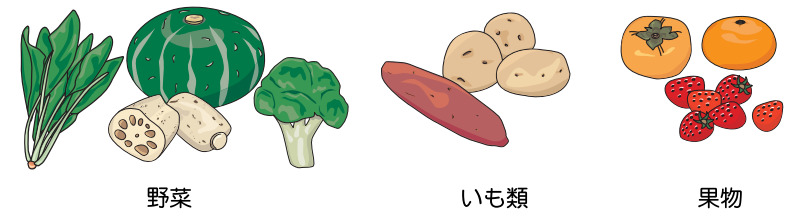
**神経を静めるには**  
カルシウムには、イライラなどの興奮を抑える働きがあります。



**疲労を回復するためには**  
ビタミンB1には、疲労物質を分解する働きがあります。



**抵抗力を高めるには**  
ビタミンCは、からだの抵抗力を高めるホルモンをつくります。



## やってみませんか？ いしがわ健康学講座

食生活や運動、休養など、健康づくりに役立つ  
正しい知識をパソコンでクイズ形式で学べます

いしがわ健康学講座  カチッ

「いしがわ健康学講座 e-learning」を **選択**

## いしがわ健康バランスガイド 食事編・身体活動編

健康づくりには、食事や運動のバランスが大切  
具体的な実践方法を知りましょう

いしがわ健康バランスガイド  カチッ

「いしがわ健康バランスガイド」を **選択**



# リラックスできるストレッチ



ゆっくりしたストレッチはからだ  
だけでなく、こころも楽にしてくれます。

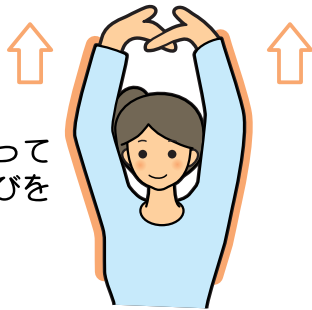
肩や腰や背中など、疲れやこりを感じるところがあったら、その部分を  
中心にストレッチをしましょう。

痛みを感じない程度に気持ちよく行いましょう。  
無理な反動はつけないように。

ゆっくり呼吸をしながら1回あたり  
5~10秒止めましょう。

— の部分を伸ばしましょう。

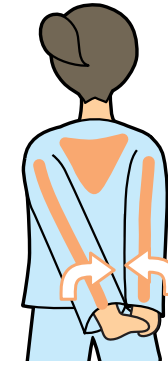
## 腕・肩・胸のストレッチ



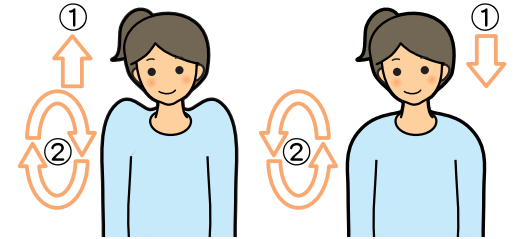
立ち上がって  
大きく伸びを  
します。



両手を頭の後ろ  
にして、片方の  
ひじをひっぱり  
ます。  
(左右交互に)



手を後ろに  
組み、ひじ  
を内側にね  
じります。

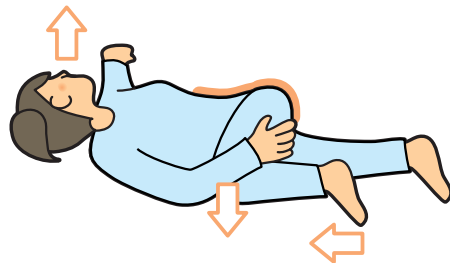


①肩を上げてストンと落とします。  
②肩を内側・外側に大きくゆっくり  
回します。

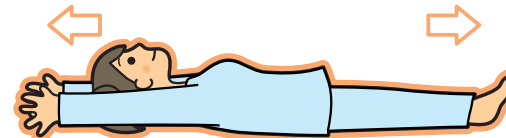
## 足・腰・背中



片ひざを抱え、胸にひきつけます。  
(左右交互に)



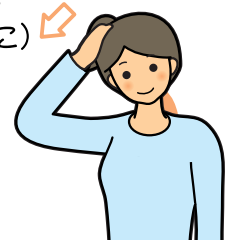
片ひざを曲げて、体の反対側に  
倒します。(左右交互に)



両手を上に上げ、  
全身を気持ちよく伸ばします。

## 首のストレッチ

頭だけを左右にゆっくり  
倒します。  
(左右交互に)





# それでもこころが元気にならないときは



## 石川県こころの健康センター

所在地：金沢市鞍月東2-6  
 電話：076-238-5761  
 相談日：月～金曜日（祝日を除く）  
 時間：午前8時30分～午後5時15分

## こころの相談ダイヤル

電話：076-237-2700  
 相談日：月～金曜日（祝日を除く）  
 時間：午前9時～午後4時

## 保健福祉センター

機関名	所在地	電話
石川県南加賀保健福祉センター	小松市園町又48	0761-22-0796
加賀地域センター	加賀市山代温泉桔梗丘2丁目105-1	0761-76-4300
石川県石川中央保健福祉センター	白山市馬場2-7	076-275-2250
河北地域センター	河北郡津幡町字中橋口1-1	076-289-2177
石川県能登中部保健福祉センター	七尾市本府中町ソ27-9	0767-53-2482
羽咋地域センター	羽咋市旭町コ20番地	0767-22-1170
石川県能登北部保健福祉センター	輪島市鳳至町島田102-4	0768-22-2011
珠洲地域センター	珠洲市宝立町鶴島ハ124	0768-84-1511
金沢市駅西福祉健康センター	金沢市西念3-4-25	076-234-5103
金沢市泉野福祉健康センター	金沢市泉野町6-15-5	076-242-1131
金沢市元町福祉健康センター	金沢市元町1-12-12	076-251-0200

できることはしたけれど、やっぱり元気が出ない。  
 自分にできることがみつからない。  
 そんな方は、専門の機関に相談してみましょう。

働いている方の  
 こころの相談は・・・

## 石川産業保健推進センター

所在地：金沢市広岡3-1-1  
 金沢パークビル  
 電話：076-265-3888  
 相談日：金曜日  
 時間：午後1時30分～午後4時

地域産業保健センターの窓口は  
 地区医師会事務局にあります。  
 相談等に関しては、まず電話でご確認ください。

## 地域産業保健センター

機関名	所在地	電話
加賀江沼地域産業保健センター	加賀市大聖寺菅生口21-57	0761-73-1450
小松能美地域産業保健センター	小松市本町2-12	0761-22-2714
石川中央地域産業保健センター	白山市倉光7-122	076-275-0795
中能登地域産業保健センター	七尾市なぎの浦156	0767-52-2297
奥能登地域産業保健センター	輪島市河井町15部1	0768-22-5457

### <参考文献>

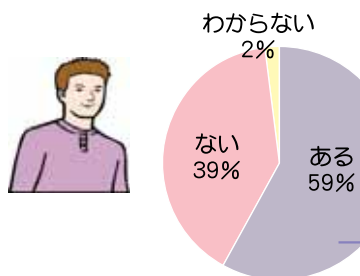
- (1) 健康づくりのための休養指針（平成6年 厚生省）
- (2) 健康づくりのための睡眠指針検討会報告書（平成15年 厚生労働省）
- (3) ストレスと生きる法（財団法人日本食生活協会）



## ストレスをかかえている人は結構多い！

○ 60歳未満の働きざかりの世代では  
約6割の人がストレスを感じています。

### ストレスのある人の割合 (20~50歳代)

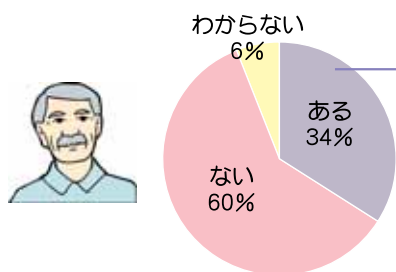


#### ストレスの原因は？

- 1位：生活の苦勞
- 2位：体の健康

○ 60歳以上の人では  
ストレスを感じる人は減少します。

### ストレスのある人の割合 (60歳以上)



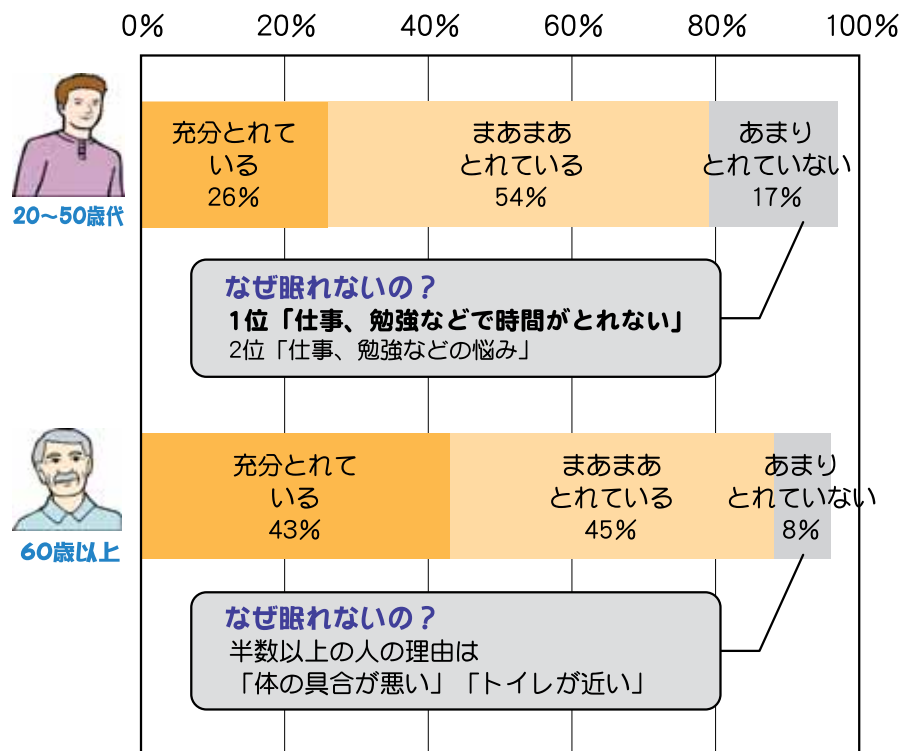
#### ストレスの原因は？

- 1位：体の健康
- 2位：家族の問題

## 睡眠はとれている？

睡眠がとれていない人は、若い世代の方が多くなっています。

### 睡眠の状況



# いしかわ健康バランスガイド

## こころ編

平成 20 年 1 月発行

石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580 金沢市鞍月1-1

(TEL) 076-225-1437 (FAX) 076-225-1444

e-mail [kennsui@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:kennsui@pref.ishikawa.lg.jp)

<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/>



古紙配合率100%再生紙を使用しています



PRINTED WITH SOYINK