

衣浦東部保健所 くりっぴ碧 vol.25

発行・問い合わせ先 愛知県衣浦東部保健所 電話(代)0566-21-4778

こころの健康 ～あなたと大切な人のために～

最近なんだか疲れやすい、落ち込んでいると感じていませんか。また、家族や身近な方で「いつもと様子が違う」と思うことはありませんか。誰でも悩んだり、ストレスを感じたりすることは自然なことです。大切なのは「無理をせず、早めに気づくこと」です。

入学・卒業

結婚・出産

転勤・昇進



生活・環境等の変化はストレスや悩みの要因となります。周りの人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合もあります。

あなた自身や大切な人のサインに気づきましょう

- 元気がない、普段と様子が違う
- 落ち込んでいる、不安が強い
- 何をしても面白くない、楽しめない
- 頭痛、腹痛、食欲がないなどの体調不良
- 物事に集中できない
- イライラする、不機嫌になる、無口になる
- よく眠れていない

大切な人のサインに気づいたら、声をかけてみてください

「疲れているみたい。眠れていますか？」

「元気がないけど大丈夫？」

「最近辛そうですね。良かったら話を聞かせてくれませんか。」

あなた自身の辛い気持ちに気づいたら、一人で抱え込まず、誰かに話すことで少し気持ちが軽くなることもあります

大切な人の気持ちを尊重し、話に耳を傾けます。否定はしません

「大変でしたね。話してくれてありがとう。」

身近な人や相談窓口の話をしてみてください

周りの方は温かく寄り添いながら見守りましょう



健康支援課 こころの健康推進グループ

こころの健康相談 電話及び面接（面接は予約制）
月曜日から金曜日まで（祝祭日、年末年始を除く）
午前9時から正午、午後1時から午後4時30分
電話 0566-21-9337

厚生労働省
まもろうよこころ



あいち
相談窓口ナビ



毎日のがんばらない野菜の食べ方 !!

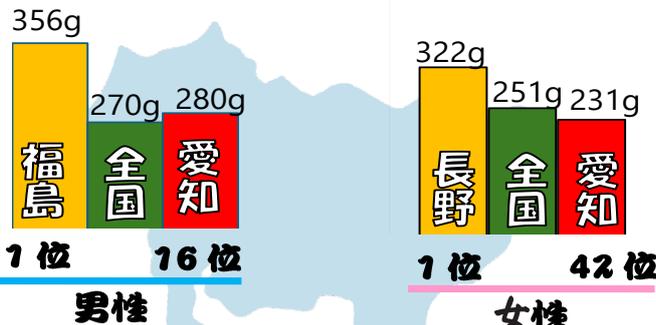
愛知県はたくさん野菜を作るけれど...

[愛知県の農業産出額（野菜）]



農林水産省 令和6年度生産農業所得統計
品目別順位

[愛知県民の1日あたりの野菜摂取量]



目標は1日350g!

厚生労働省 令和6年国民健康・栄養調査

!重要

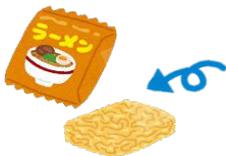
野菜は作るけれど、男女とも野菜の摂取量は足りていません!



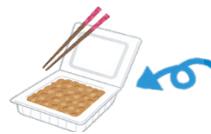
いつもの食事に野菜を「ちょい足し」!



レトルトカレーに
冷凍ほうれん草を
ちょい足し!



インスタントめん
炒め用カット野菜を
ちょい足し!



納豆に冷凍刻みオクラ
をそのままちょい足し!



ポイント

ちょい足しのポイント
手軽さ: 洗うだけ、切るだけ、入れるだけ

ところで

野菜を食べると
どんな良いことがある



答え

主にからだの調子を整えます



- ミネラル** → 免疫力などを高めます
- ビタミン** → 血圧を整えます
- 食物繊維** → 腸内環境を整えます

公開

「cookpad」
「あいち健康チャレンジ
公式キッチン」では
手軽に作れる野菜レシピ
発信中!



愛知県衣浦東部保健所

〒448-0857 愛知県刈谷市大手町1丁目12番地

- 総務企画課 . . . 0566-21-4778 (代表)
- 生活環境安全課 . . . 0566-21-4797
- 食品安全課 . . . 0566-21-5364
- 健康支援課 . . . 0566-21-9338
- 試験検査課 . . . 0566-21-9353

