

Smile Rest
“なごむ”
(こころの健康、休息)
こころの健康アップ作戦

中間評価後の **プラスアップ** 目標！

- ☑ ストレスをためない生活を送ろう
- ☑ 睡眠で休養を十分に取ろう
- ☑ 自分なりのストレス解消法を持とう

★「3つのR」

ストレスをためない生活を



Rest
“レスト”
休息・休養・睡眠



Relax
“リラックス”
ストレッチ、音楽

Recreation
“レクリエーション”
運動、旅行などの
趣味・娯楽・気分直し



快適な睡眠のために



- 夕方から夜に
軽めの運動を

- 就寝前のテレビや
スマートフォン操作などは
控えましょう



- 入浴はぬるめのお風呂に、
寝る2時間前までに

- 朝、「太陽の光」を浴びて、
目覚めすっきり、やる気アップ！

「太陽の光」を浴びると、やる気や幸福感につながる、「セロトニン」が分泌されます。「セロトニン」は心や身体を安定させ、脳の回転をよくして脳を活発に働かせる効果もあります。



- 寝る前に短時間の読書や
好きな音楽でリラックス



最近こころの疲れや不調を感じていませんか？

日々の生活で無理が続くとこころのバランスがくずれやすくなります。
『こころの体温計』は簡単な質問に答えることで、
今のストレス度や落ち込み度がどれくらい分かかります。



「こころの体温計」で、
あなたのストレス度をチェック！

結果と一緒に相談先のリストも表
示されます。気になることがあいま
したら、お気軽にご相談ください。



高齢化が進む中で、「人生100年時代」に向けて、一人ひとりが4
つの要素を意識しながら継続して健康づくりに取り組み、ともに
取り組む仲間を増やし、健康づくりの輪を広げていきましょう。

発行元/ 光市福祉保健部 健康増進課
発行/令和3年12月
TEL/0833-74-3007 FAX/0833-74-3072

光市健康づくり推進計画
～光市健康応援プロジェクト～

健康



プラスアップ
作戦！



健康寿命は
UPしています！

中間評価結果



出典：山口県健康福祉部健康増進課

光市では「あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光」の実現に向けて、市民の健康づくりと健康寿命の延伸を目指し、平成28年3月に光市健康づくり推進計画を策定、推進しており、令和2年度には前期5年間で経過したため、中間評価を実施しました。

後期5年間も、「光スマイルライフプロジェクト～光市健康応援プロジェクト～」に掲げる4つの要素、「まもる」「うごく」「たべる」「なごむ」を中心に、市民の皆さんが、日常生活の中でひと工夫(プラスアップ)することにより、自分自身の健康づくりに役立てていただけるよう「プラスアップ作戦」を紹介します。ぜひ皆さんの生活に取り入れてみてください。

Smile Check & Plan
“まもる”
(健診・検診・計画)
健康意識アップ作戦 &
8020推進作戦

中間評価後の **プラスアップ** 目標！

- ☑ がん検診を受診しよう！
- ☑ 毎食後、歯磨きをしよう！

★けんしん受診率UP

健診・検診を受けることのメリット

病気を早期に
見つけられる

定期的に
健康チェックが
できる

かかりつけ医・歯科医・
薬剤師をもち、
いつでも相談ができる

将来の医療費が
減らせる

★歯科8020推進

歯の健康チェック

- ☑ 毎食後歯磨きをする
- ☑ 定期的に歯科医療機関へ行く
- ☑ デンタルフロス等を使う
- ☑ 間食は控えめに、タバコは吸わない

歯垢が残りやすい部分は
念入りに！



フロス(糸ようじ)、歯間ブラシを併用すると歯垢除去率
アップ！ それでも残る歯垢は歯石になるので、定期的な
歯科健診で、プロフェッショナルケアを受けましょう。



毎日続ける、記録することで、健康に対する意識UP

健康増進課では「光市オリジナル健康記録帳」を配布しています。
自分の活動状況(歩数)や健康状態(体重や血圧)を記録できます。

はかる
(記録)

