春はこころの不調にご用心

健康コラム
第 34 号

春は、気候に加え、新しい職場や新しい仲間、引っ越し等、変化が大きい季節です。
このため、心の調子を整える自律神経も乱れがちに。心が疲れ切ってしまう前に、セルフケアをくらしに取り入れてみましょう。

心のバランスを整えるセルフケア

①「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」を一定にする
②ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を意識してとる
③休日は予定を詰め込みすぎずに、リラックスする
④寝る前のスマートフォンやテレビは控えて眠りにつきやすくする

行政の相談窓口

誰かに相談することも心を軽くする方法の一つです。

- **糸島市健康づくり課**☎332-2069（平日8:30～17:15）
- **心の健康相談電話**　（福岡県精神保健福祉センター）
  ☎092-582-7400（平日　9:00～16:00）

問合せ：糸島市健康づくり課　☎332-2069