

ちゃーがんじゅう おきなわ ⑨か条

その8

# じゅうぶんな休養

ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を

どんなに忙しくても、自分だけの時間をつくりたいですね。

歌って踊ってお客様に喜んでいただく楽しい仕事だから、どんなに忙しくしてもストレスなんて無縁だと思っていました。でも、ふと気がつくときと身体のバランスがとれなくなっていたんですね。その時から、日記を綴ったりジムで軽く汗を流したりしながら、リラックスできる自分だけの時間をつくるように心がけています。

休養をしっかりとりましょう！

「心身ともに」という言葉どおり、身体の健康も心の健康も両方大切です。身体を「休める」こと、リフレッシュなどの英気を「養う」こと、それぞれに自分なりの方法で、ストレスに対応しましょう。

気持ちの切り替えが大切です



タレント 仲田まさえ

## ちゃーがんじゅう おきなわ ⑨か条

ちやんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん

1日1回 体重測定

がんばりすぎず 適度な運動  
今より10分(1000歩)多く歩こう!

じゅうぶんな休養 ストレスと上手につき合おう

うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!

おくちの健康3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス

きゅう肝日をつくろう お酒はほどほどに  
未成年や妊婦は飲みません・飲ませません

なにかま・家族で行こう!健康診断・がん検診

大きな わ みんなで支える「健康・長寿」



健康おきなわ21は、沖縄県民の健康づくりを推進する健康増進計画です。

仲田さんのメッセージ  
詳しい健康情報を

WEBで公開中! 応援団も募集中!

[www.kenko-okinawa.jp](http://www.kenko-okinawa.jp)

今回は応援団長の仲井眞弘多知事、2月8日掲載です。

沖縄県福祉保健部 健康増進課 TEL.098-866-2209

