



人との交流を意識しましょう。

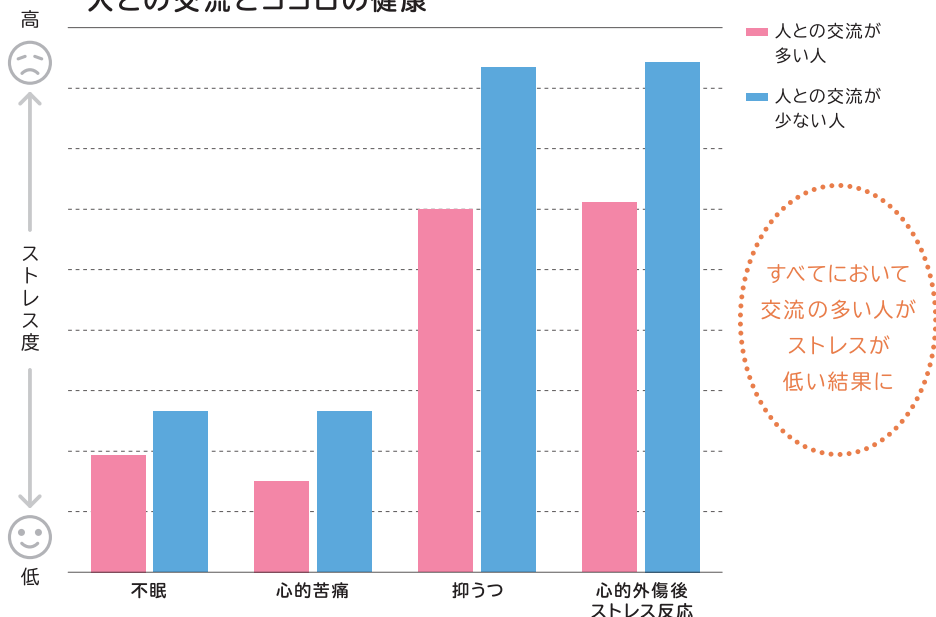
調査から分かったこと 人との交流が多いとココロも健康に

ヘルスケアのポイント 集まりに参加し、周囲に声を掛けてみよう

人との交流が多い方は、不眠、心的苦痛、抑うつ、心的外傷後ストレス反応の傾向が低いことがわかりました。集まりに参加する、近所の方に声を掛けるといった行動は、ご自身やまわりの方のココロの健康づくりにとても大切です。



人との交流とココロの健康



※ 出典 東北大学と宮城県七ヶ浜町との共同事業「七ヶ浜健康増加プロジェクト」第7次調査

