

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

# すこやか大陸

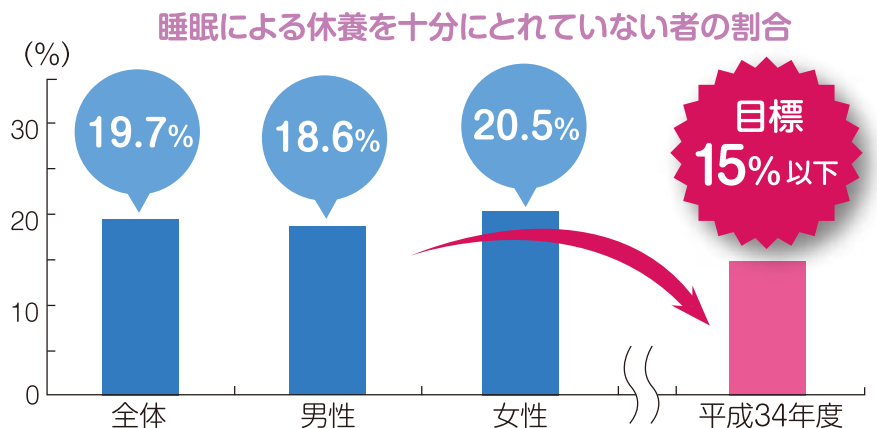
考えようこころの健康  
ストレスをためない楽しい毎日を  
過ごすために

2015年  
62号



## 睡眠による休養を十分にとれていない者の割合

静岡県の調査では、20歳以上の約5人に1人は、睡眠による十分な休養がとれていません。睡眠による休養が十分にとれないと、うつ病などのこころへの影響だけでなく、肥満や糖尿病、高血圧の発症を促す可能性があります。



出典:県民健康基礎調査 (H25)

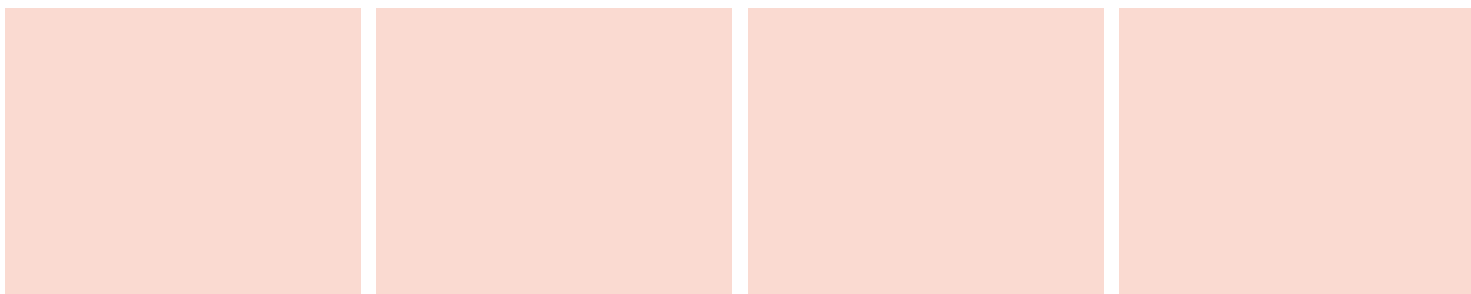
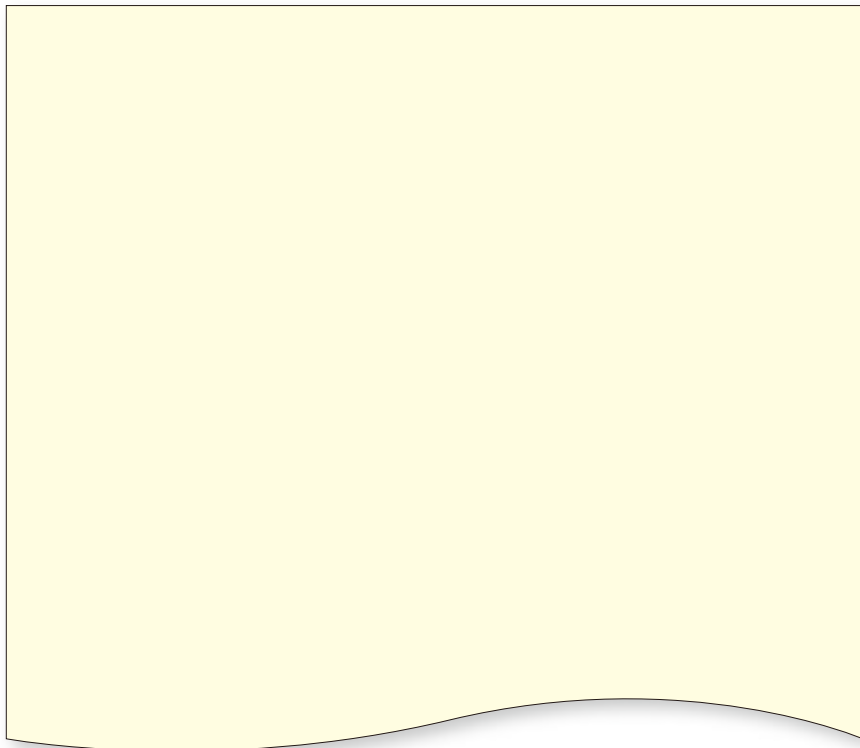








# ストレスチェック制度が始まります



あなたの健康、みんなの幸せ

## 静岡県総合健康センター

▶予約は電話またはインターネットで!まずは登録を  
(休館日:月曜日・年末年始)

お問合せ

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

**TEL.055(973)7000**

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」  
専用ダイヤル

**TEL.055(991)2006**

毎週火・金曜日10時～15時

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。