



## ストレスと上手に付き合い、 こころの健康を維持しましょう

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。ストレスの要因としては、天候の変化や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係や仕事が忙しいなどの社会的要因の4つが挙げられます。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事もストレスの要因になります。つまりストレスは、日常生活のさまざまな刺激から生じ、誰もが感じるものです。

ストレスが続くと、こころの病気にかかってしまうことがあります。こころの病気で本人が苦しい状態にあっても、周囲はなかなか気が付きません。しかし、注意力が欠けたり、物忘れをしやすくなるなど、何らかの初期サインがあります。本人だけでなく周囲の人もこころの病気の初期サインに気付くことがたいせつです。

日常生活の中でストレスと上手に付き合い、こころの健康を維持するよう心掛けていきましょう。

### ■ストレスをためない暮らし方

#### 毎日の生活習慣を整えよう

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動



Health and Fitness



●保健センター 89-0610  
詳しい情報は

の習慣を身につけましょう。

#### 頭を柔らかくしよう

固定的に物事を考えず、考え方や見方を少し変えてみましょう。

#### 誰かに相談してみよう

話を聴いてもらうだけでも気持ちが楽になります。辛いときや困ったときは、誰かに相談しましょう。



## こころの病気 初期サインチェックリスト

気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 何をするのにも元気が出ない    | <input type="checkbox"/> 何度も確かめないと気がすまない      |
| <input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽい     | <input type="checkbox"/> 周りに誰もいないのに人の声が聞こえてくる |
| <input type="checkbox"/> 理由もないのに不安な気持ちになる | <input type="checkbox"/> 誰かが自分の悪口を言っているように感じる |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない       | <input type="checkbox"/> 何も食べたくない、食事がおいしくない   |
| <input type="checkbox"/> 胸がどきどきする、息苦しい    | <input type="checkbox"/> なかなか寝つけない、熟睡できない     |

※厚生労働省ホームページ「みんなのメンタルヘルス」より

### 歯周病健診

期間 ▶ 平成28年2月13日まで

対象 ▶ 平成26年度に20歳、25歳、30歳、35歳、45歳、50歳、60歳、70歳になった方と、平成27年度に40歳になる方

費用 ▶ 無料

内容 ▶ 歯周病の検査、口腔内診査、歯科保健指導

その他 ▶ 対象者に、受診券を送付しています。希望される方は、受診券に記載のある実施医療機関に直接、予約をしてください

### 糖尿病予防ゼミナール

時間 ▶ 13:30～15:30

会場 ▶ 保健センター

対象 ▶ 血糖値が気になる方(治療をしていない方に限る)

定員 ▶ 30人(先着順)

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

期 日	内 容
10月 8日	糖尿病予防の知恵
10月15日	からだにいい話
10月22日	かしこく動く
10月29日	自分のくせと向き合う
2月25日	同窓会(意見交換)

※全5回。いずれも木曜日

## すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考	
パパママ教室(おふる講座)	10月 5日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ	
パパママ教室(こころと身体の安産準備講座)	10月16日(金) 9:45~10:00	妊娠中の方と家族		
プレママごはん講座	10月19日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族		
子育て安心教室(からだ編)	10月23日(金)13:15~13:30	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族		
妊産婦歯科健診	10月26日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)		
モグモグ教室	10月 8日(木) 9:45~10:00	平成27年 5月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ	
	10月22日(木) 9:45~10:00	平成27年 5月16日~31日生まれの子ども		
親子ピタ・コチョコ教室	10月14日(水) 9:45~10:00	平成27年1月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ	
もうすぐ3歳!知っ得教室	10月21日(水) 9:45~10:00	平成24年11月生まれの子ども		
双子ちゃん交流会	10月 2日(金) 9:45~10:00	双子・三つ子を妊娠中の方、平成24年4月2日以降生まれの双子・三つ子の保護者		
子ども栄養相談	10月 9日(金)13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)	
子ども発達相談	10月 20日(水) 9:30~10:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)	
教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	10月 1日(木) 9:45~10:00	いかまい館	平成27年3月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	10月 7日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター		

### ● 乳幼児健診(受付時間) 13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	10月 8日(木)	平成27年 5月21日~ 5月31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	10月20日(水)	平成27年 6月 1日~ 6月10日生まれ	
	10月28日(水)	平成27年 6月11日~ 6月20日生まれ	
1歳6か月児健診	10月 1日(木)	平成26年 3月21日~ 3月31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	10月13日(水)	平成26年 4月 1日~ 4月10日生まれ	
	10月21日(水)	平成26年 4月11日~ 4月20日生まれ	
2歳児歯科健診	10月 2日(金)	平成25年 10月11日~ 10月20日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	10月16日(金)	平成25年 10月21日~ 10月31日生まれ	
	10月23日(金)	平成25年 11月 1日~ 11月10日生まれ	
	10月30日(金)	平成25年 11月11日~ 11月20日生まれ	
3歳児健診	10月 7日(水)	平成24年 6月11日~ 6月20日生まれ	当日、目と耳の検査票(自宅で実施したもの)、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って、会場へ
	10月14日(水)	平成24年 6月21日~ 6月30日生まれ	
	10月22日(水)	平成24年 7月 1日~ 7月10日生まれ	
	10月29日(水)	平成24年 7月11日~ 7月20日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

## けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
こころの健康相談	10月14日(水) 9:30~11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	10月26日(月)13:30~15:40		
健康相談	10月19日(月) 9:00~12:00	健康・生活習慣の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
オリジナル健康体操講習会	10月22日(木)10:00~11:30	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って、会場へ
食べ方と栄養の相談	10月27日(水) 9:30~11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
楽ちん栄養バランス教室(ちよこっとコース)	10月28日(水)10:00~11:45	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)