



町からみなさんへの大切なお知らせです。



子宮頸がん施設検診は 2 月 28 日まで

■対象者 今年度 20 歳以上であり、平成 29 年 3 月 31 日現在で、偶数年齢になる女性。ただし、奇数年齢の方でも昨年度未受診の方については、今回の対象になります。

■受診方法 指定医療機関（13 か所、個別通知に記載）に事前予約し、必ず子宮頸がん検診受診票を持参のうえ受診してください。

■自己負担額 1,000 円

詳細は、昨年 8 月に個別に通知している書類をご確認ください。

中央公民館 Tel 565-2434

中央公民館休館のお知らせ

中央公民館は、毎月第 3 土曜日（2 月は 18 日）、定期清掃のため、午後 5 時まで休館します。図書室は終日休室です。

羽山の森美術館「美術館収蔵品展」

■日時 4 月 1 日(日)まで

午前 10 時～午後 4 時（月曜日休館）

■問い合わせ 羽山の森美術館（Tel 566-3367）

おはなしのへや

楽しい絵本の世界に、ぜひお子さんと一緒においでください！

■日時 2 月 25 日(土) 午前 10 時 30 分

■場所 保健センター

■対象者 幼児（保護者同伴）

■内容 絵本の読み聞かせ等

健康だより
Vol.202

高血圧シリーズ

村上病院

村上敦浩先生に聞く

血圧とストレスの関係

血圧とストレスの関係

血圧とストレスは関係があります。ストレスを受けると、体は様々な反応を示します。血圧が上がる仕組みは、簡単に言うと、交感神経が優位になり、血管が収縮するためです。

一時的なストレスによる血圧の上昇であれば特に問題ありませんが、持続的なストレスによって、長期間、高血圧の状態が続くと、動脈硬化やそれに伴う心筋梗塞などの心配がでてきます。

そのため、ストレスはできるだけ早期に取り除くなどの対処が必要になります。

ストレスとの付き合い方

現在は情報化社会が進み、仕事量の増加はもちろん、横になっても心配事を考えたり、24 時間忙しさを感じざるを得ない社会になってきています。また、震災後は、特に、生活のリズムが変わり、体調に変化を感じる方も多いようです。

ストレスとの付き合い方は、人それぞれの部分もあるのですが、やはり、十分な休養、睡眠をとり、心から楽しめる趣味の時間をもつなど、一時的にでも、ストレスと距離を置けるような環境づくりが大切です。

また、自分だけでは解決できない悩みを抱えた場合は、精神科の病院に限らず、家族や信頼できる友人に話を聞いてもらうなど、一人で悩まずに相談することが大切です。

「こうでなくてはならない」と完璧を求める方は、心配事を抱えやすいです。現実を変えられないのであれば、自分の考えを変えていくというような、やわらかい考え方をもつのはどうでしょうか。

常に「なんとかなるさ」とものごとをポジティブに考え、ストレスと上手に付き合いながら、健康な心と身体を目指していきましょう。



保健センター Tel 565-2279

健康普及料理教室と各地区の健康相談

健康普及料理教室

毎年、川俣町の食生活改善推進員の方に健康料理を考えていただき、保健センターや各地区公民館等で料理教室を開催しています。

■今年度のテーマ 「減塩で血管力アップ」

開催予定

地区名	開催日	会場
旧町内（本町・中丁方面）	2月3日(金)	保健センター
旧町内（赤坂・五百田方面）	2月20日(月)	保健センター
鶴沢	2月23日(木)	鶴沢公民館
小神	2月10日(金)	小神公民館
小島	3月8日(水)	小島公民館
福田（羽田地区）	2月2日(木)	福田公民館
飯坂	2月15日(水)	飯坂生活改善センター
大綱木	3月14日(火)	大綱木公民館
山木屋	3月2日(木)	保健センター

※その他の地区は終了しました。

■時間 午前9時30分～12時30分

■会費 300円

※会場の都合で定員を設けていますので、参加希望の方は地区保健協力員さんに問い合わせください。

■健康相談 今年度のテーマは【減塩】です。

毎年1～3月に各地区集会所等で、保健師による血圧測定や健康講話、健康体操等を行っています。日程を地区保健協力員さんに確認のうえ、ぜひご参加ください。定員はありません。

女性のミカタ健康サポートコール

予期しない妊娠や女性のからだに関する相談等、あなたが抱えるからだや悩みに保健師が対応します。

■専用コール 024-535-5615

※平日9時～17時、相談料は無料です。

■問い合わせ 県北保健福祉事務所 Tel 534-4155

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 2月6日(月) 午前9時～11時45分

■内容 体脂肪測定・身長体重測定・肺活量測定
健康相談など

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※今回の健康チェック日は、3月1日(水)です。

乳がん検診の追加検診を実施します

今年度対象で、まだ乳がん検診を受けていない方はこの機会にぜひ受けましょう。

■日時 2月20日(月)

■受付時間

午前9時～9時20分／午後1時～1時20分

■対象者 40歳以上で、平成29年3月31日現在で偶数年齢の方

■定員 午前の部40名、午後の部30名

■申し込み 官製はがきに住所、氏名、生年月日、年齢（平成29年3月31日現在）、日中の連絡先、午前か午後の希望を明記し郵送、または保健センター窓口へ直接申し込みください。定員になり次第締め切ります。

■持ち物

- ・自己負担金 40歳以上の方 1,500円
50歳以上の方 1,200円

※申し込みをいただいた後、決定通知等はお送りしませんので、ご了承ください。

■保健センターでの乳がん検診が受けられない方

- ・ペースメーカー、シャントチューブ、ポートが入っている方
- ・豊胸手術（シリコンなど）を受けている方
- ・授乳中の方
- ・乳がん術後の方

ちびっこカレンダー 2月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」を
お忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内 容
2月 8 (水)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
21 (火)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
22 (水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	平成27年7月～8月生まれ	身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布・栄養指導・保健指導等