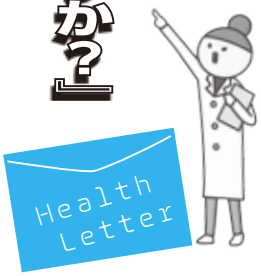
健康だより その226

今月のテーマ

『ストレスとどう付き合ってますか?』



3月は「自殺対策強化月間」です。3月は新しい会社への就職や人事異動などで、ストレスを抱えやすい時期と言われています。

よく、ストレス解消と言いますが、ストレスをなくすのはなかなか難しいものです。それよりもストレスを翌日に伸ばさないですむような生活が大切です。

そこで、ストレスに強い自分になるために、毎日の生活の中において、「食事、仕事、睡眠、運動、休養」の5つの要素をバランスよく保ちましょう。

・食事：食事の時間はゆったり過ごしましょう。
・仕事：働き過ぎない工夫をし、やりがいを持ちましょう。
・睡眠：早寝早起きの習慣をつけましょう。
・運動：1日15分、リフレッシュしましょう。
・休養：仕事中でも休憩はしっかり取り、家でもくつろぐ時間をつくりましょう。

1日の終わりに心地よく眠りにつくことができれば、心身の健康の維持・増進につながります。

ストレスをため込まないようにしましょう!

健康普及料理教室と各地区の健康相談について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

＜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などで料理教室を開催しています。

■**今年度のテーマ**　「減塩＆野菜を食べよう」
■**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おりますので、参加希望の方は地区の保健協力員さんにお問い合わせください。

＜健康普及料理教室＞

地区名	開催日	会場
山木屋	3月6日(水)	山木屋公民館
鶴沢	3月7日(木)	鶴沢公民館
大綱木	3月18日(月)	大綱木公民館

＜健康相談＞

毎年1～3月にかけて各地区集会所などで保健師による健康講話や健康体操などを行っています。日程は地区の保健協力員さんにご確認のうえ是非ご参加ください。定員はありません。

高齢者肺炎球菌の定期予防接種について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

平成30年4月に通知が送付されている方でご希望の方は、平成31年3月30日㈯までに受けてください。書類の再発行を希望される方は窓口までお越しください。

女性のミカタ健康サポートコール

専用コール　024-535-5615

福島県は女性の身体や性に関する悩み・不安に幅広く対応しています。（平日午前9時～午後5時、相談無料）

健康づくり

健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

簡単な体操を音楽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**　3月13日㈬　午前9時～11時30分
■**場所**　保健センター
■**内容**　体脂肪の測定、健康相談など
・健康チェックは午前 9 時～ 10 時まで
・さわやか体操教室は午前10時15分～11時30分まで
■**講師**
快フィットネス研究所 健康運動指導員 安田涼子先生
※次回は、4 月 10 日㈬の開催です。

男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■**日時**　3月14日㈭　午前9時30分～11時30分
■**場所**　保健センター
■**内容**　体脂肪・肺活量・握力の測定、健康相談など
・健康チェックは午前 9 時 30 分～ 10 時まで
・ナイスミドル体操は午前 10 時～ 11 時 30 分まで
■講師　八子メディカルフィットネスクラブ
健康運動指導士　滝口義光先生
※次回は 4 月 12 日㈮です。

- お詫びと訂正 -

広報かわまた 2 月号でお知らせいたしました「心の健康相談」（県北保健福祉事務所主催）の日程について誤りがありました。正しくは次の通りです。

＜誤＞　1 月 22 日（火曜日）
＜正＞　2 月 28 日（木曜日）

※大変ご迷惑をおかけいたしました。お詫びして訂正いたします。

胃がんリスク検診二次検診を受けましょう

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

今年度、胃がんリスク検診の結果 A2,B1,B2,C,D 群の判定を受けた方は、二次検診の胃内視鏡検査を受けることが必要です。まだ受けていない方は、3 月 30 日㈯までに受けましょう。期間内に受診した方へは 3,000 円を限度に検査費用を助成します。

検査費用が助成されます！
ぜひ、受診してください！

子どもの予防接種週間

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

3 月 1 日㈮～ 3 月 7 日㈭は、子どもの予防接種週間です。4 月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。なお、二種混合（小学校 6 年生）と、麻しん風しん 2 期（小学校就学前の 1 年間）の予防接種をまだ受けていない方は、3 月 30 日㈯までに受けましょう。

平成 31 年度の「住民けんしん」について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

5 月号の広報と一緒に『住民けんしんハンドブック（保存版）』を配付します。来年度 1 年間の日程などが記載されておりますので各世帯でご利用ください。

健診結果をこれからの健康づくりに生かしましょう

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

特定健康診査の結果により生活習慣病の発症予防・重症化予防のために、保健師が訪問または電話をしております。皆さまのご理解をお願いします。

ちびっこカレンダー　3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
3月	4 ㈪	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
	12 ㈫	離乳食教室	13：15 ～ 14：00	30 年 8 月～ 10 月生	身体測定・発育の確認・栄養指導・離乳食の作り方
	19 ㈫	3 ～ 4 か月児健診	13：15 ～ 14：00	30 年 10 月 16 日～ 12 月 19 日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタートなど
		9 ～ 10 か月児健診		30 年 4 月 16 日～ 6 月 19 日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導など