

# 1月

## 保健センターからの お知らせ



▶会場：保健センター

▶問い合わせ：役場健康推進課 ☎385-2111

### 予防接種

■風しん 1月22日(月)  
午後1時30分～2時30分  
対象…11年9月～12月生  
※上記の予防接種は、対象年齢を過ぎて  
いるお子さんも接種可能です。

### 育児相談

1月16日(火)  
午前9時30分～11時  
子育ての悩みを一人で抱えこま  
ず、保健婦等と話し合しましょう。

### 発達相談

会場は横越町児童館  
1月19日(金) 午前10時～11時  
相談員が言葉や発達の遅れ等につ  
いて相談に応じます。

### 健康相談

1月9日(火)  
午前9時～11時30分  
血圧・体脂肪測定等で健康の確認  
をしたり、健康づくりプランを相  
談したりします。また、病気等で  
心配のある人の相談に応じます。

### 平成13年度の 住民検診の申し込み

平成13年度の住民検診調査書は提  
出しましたか？  
12月中旬に郵送した住民検診調  
査書に基づいて、平成13年度の検診の  
個人通知をしますので、調査書をす  
ぐに提出してください。  
▶提出先 役場 健康推進課

### 乳幼児健診

■乳児健診 1月31日(水)  
午後1時～1時30分(受付)  
対象…12年1月・6月・10月生  
■3歳児健診 1月29日(月)  
午後1時～1時30分(受付)  
対象…9年12月/10年1月生  
■幼児歯科健診 1月9日(火)  
午後1時～1時20分(受付)  
対象…8年7月/9年1月・7月  
/10年7月/11年1月生

### 女性セミナー(第5回)

1月17日(水)  
午前9時15分～11時30分  
対象…女性セミナーに参加申し込  
みをした方

### 離乳食講習会

1月29日(月)  
午前9時30分～11時  
対象…12年8月・9月生

### 献血にご協力を！

1月19日(金)  
カーリコ  
(午前9時30分～11時)  
サクラボックス  
(午前11時30分～午後1時)  
塚田牛乳  
(午後2時～4時)



お酒は  
お控えください。

### 母子健康手帳交付

1月16日(火)  
午後1時～1時30分(受付)  
持参する物…妊娠届出書、印鑑、  
健康保険証、口座番  
号(医療費振込の為)  
※歯科検診があります。

### 母親学級

2月6日(火)  
午後1時15分～3時30分  
対象…出産予定月 13年3月～6月

### 1月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

日	当番医院	電話番号
1	富樫耳鼻科 (亀田町四ツ興野1)	381-7373
2	片桐医院 (亀田町水道町1)	381-3320
3	おおむら内科 (亀田町四ツ興野2)	381-2121
7	林皮膚科 (亀田町四ツ興野1)	381-3111
8	源昌医院 (亀田町向陽1)	382-7660
14	佐藤医院 (亀田町諏訪3)	381-6616
21	みどり町内科 (亀田町緑町2)	382-5225
28	ささかわ小児科クリニック (亀田町四ツ興野)	383-5500
2/4	西内科医院 (横越町横越)	385-4171

◎次の医院は、医師在院のときは、緊  
急を要する診療に応じます。

- ・亀田第一病院(亀田町西町2)  
☎382-3111
- ・阿部医院(亀田町新明町5)  
☎381-2045
- ・佐藤医院(亀田町下早通)  
☎381-2878

## ぼくも わたしも キラリツ子

このコーナーでは、3歳児健  
診で、むし歯のなかったお子さ  
んと保護者の方を紹介していま  
す。



斎藤 陸ちゃん (沢海下)  
智美さん

片山 雄太ちゃん (中央4)  
知愛美さん

佐藤 陸洋ちゃん (東町2)  
裕美子さん



小林 実希ちゃん (藤山)  
恵さん

渋谷 朋佳ちゃん (二本木1)  
鈴木 恵子さん

堀山 華歩ちゃん (小杉中)  
佳奈さん

塚田 凌ちゃん (中央2)  
直美さん

### 健康66

### 心の健康

### 「ストレスとの上手な付き合い方」

「ストレス」は、普段の生活  
で常に存在するものです。何も

していかないように見えてい  
ても、私たちは日常的なストレス  
にうまく対応しながら現在の健  
康、体力、能力を維持していま  
す。逆にストレスが低すぎる環  
境では、かえって能力が衰えて  
しまいます。  
しかし、職場環境や社会の変  
化などにより、現代人は多くの  
ストレスに悩まされるようにな  
りました。過度のストレスが長  
く続くと、神経症や睡眠障害な  
ど「心の病」の原因にもなって  
しまいます。左表は、ストレス  
の度合いがチェックできる表で

### 私のストレスですか？

ストレス度チェック法 (関谷クリニック法)  
最近1か月の間に、思い当たる項目に○をつける。

- ①家庭内で、いろいろ問題があった。
- ②仕事において、多くの変化があった。
- ③日ごろから、楽しみにしている趣味などが無い。
- ④いつも実践している運動などが無い。
- ⑤気分が沈みがちで、憂うつである。
- ⑥ささいなことに腹が立ち、イライラしてしまう。
- ⑦仕事をやる気がなくなり、疲れやすい。
- ⑧人に会うのがおっくうで、なんでもめんどうくさい。
- ⑨前日の疲れがとれず、朝方から身体がだるい。
- ⑩寝つきが悪く、夢をみることが多い。
- ⑪朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い。
- ⑫頭がすっきりしなく、頭重感がある。
- ⑬肩こりや背中と腰が痛くなることもある。
- ⑭食欲がなくなり、次第に体重が減ってきた。
- ⑮腹がはり、下痢や便秘を交互にくり返す。
- ⑯目が疲れたり、目まいや立ちくらみがある。
- ⑰急に息苦しくなったり、胸が痛くなる。
- ⑱手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい。
- ⑲よく風邪をひくが、治りにくくて長びく。
- ⑳医者診断を受けても、気のせいだといわれた。

判定 (○の数)

- 5以下 ……正常範囲
- 6～10 ……ストレス予備状態
- 11～15 ……ストレス状態(要注意)
- 16以上 ……ストレス病(要医療)

す。みなさんチェックしてみま  
しょう。  
「ストレス」を上手に  
解消するために!!  
ストレス解消のためには、家  
族や友人とゆっくり会話をした  
り、趣味や運動、睡眠などで心  
と体を十分に休めることが大切  
です。また、次に、簡単なスト  
レス解消法もご紹介しますの  
で、是非、お試しください。  
《香りを利用して》  
部屋の中に香りのついた造花  
をおいたり、入浴剤を利用しま  
す。  
《色の効果を利用して》  
部屋のカーテンやカーペッ  
ト、ネクタイやシャツなどの色

を工夫してみましょう。  
《音楽でストレス解消》  
音楽には心身をリラックスさ  
せる効果があります。自分の好  
みの音楽を聞きましょう。

