

9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：健康推進課 ☎385-2111

予防接種

午後1時～2時20分(受付)
■ポリオ
 上町・中央・東町・横越・川根町・茜ヶ丘地区…10月2日(水)
 上記以外の地区…10月23日(水)

育児相談

9月3日(火)・17日(火)
 10月1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、保健師等と話し合しましょう。17日は、栄養士による個別相談もあります。

健康相談

9月10日(火)
 午前9時30分～11時
 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。

乳幼児健診

午後1時～1時30分(受付)
■乳児健診 9月25日(水)
 対象…13年9月/14年2月・6月生
■2歳児健診 9月5日(木)
 対象…12年7月・8月・9月生
■3歳児健診 9月30日(月)
 対象…11年8月・9月生
■幼児歯科健診 9月10日(火)
 対象…10年3月・9月・11年3月・12年3月・9月生

栄養教室

9月12日(木)
 午前9時～正午
 対象…栄養教室参加者

機能訓練教室

9月27日(金)
 午前10時～午後3時
 対象…機能訓練教室参加登録者

離乳食講習会

9月30日(月)
 午前9時30分～9時45分(受付)
 対象…14年4月・5月生

母子健康手帳交付

9月17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)
 ※歯科健診があります。

母親学級

10月1日(火)
 午後1時～1時30分(受付)
 対象…14年11月～15年2月出産予定の方

9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	佐藤内科医院 (亀田町諏訪3)	381-6616
8	みどり町内科 (亀田町緑町2)	382-5225
15	富樫耳鼻科 (亀田町四ツ興野1)	381-7373
16	片桐医院 (亀田町水道町1)	381-3320
22	おおむら内科 (亀田町四ツ興野2)	381-2121
23	よごし母子クリニック (横越町川根町3)	385-3888
29	西内科医院 (横越町横越)	385-4171
10/6	吉田医院 (横越町茜ヶ丘)	385-3731

◎次の医院は、医師不在のときは、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

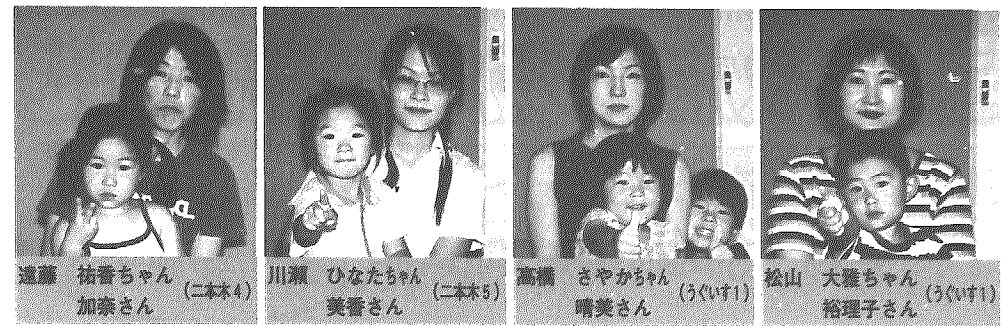
平成14年度 子宮頸部がん検診・骨粗鬆症検診のお知らせ

月日	受付時間	会場
10月3日(水)	午前9時30分～10時30分	二本木勤労者体育センター
	午後1時30分～2時30分	農村環境改善センター
10月4日(金)	午前9時30分～10時30分	木津農業構造改善センター
	午後1時30分～2時30分	小杉地区コミュニティセンター
10月10日(水)	午前9時30分～10時30分	保健センター
	午後1時30分～2時30分	

どの会場も地区指定はありませんので、都合のよろしい会場へお越し下さい。

検診	対象者	検査料金
子宮頸部がん検診	町内在住者で30歳以上の女性	700円
骨粗鬆症検診	町内在住者で60歳以下の女性	1,000円

※個人記録票は、9月下旬に郵送いたします。必要事項を記入の上、検診会場にご持参下さい。
 なお、個人記録票の郵送されなかった方でも受診できますので、直接検診会場にお越し下さい。



「ストレス社会」といわれている今日の私たちの生活。身近でも「ストレスが多すぎて……」「ストレスがたまっている……」という言葉がよく耳にします。その原因は人間関係であったり、仕事の多忙さであったり人によって様々ですが、近年の「癒し」ブームに見られるように、リラククスできそうな音楽や書籍などに人気が集まっているのも、こうした時代の表れと言えるでしょう。

あなたは今、ストレスがたまっていますか？
 忙しい毎日の中では、たとえストレスがたまっていたとしても、気付く余裕すらないということもあるかもしれません。

しかし、ストレスは自覚のあるなしに関わらず、その量が増え過ぎることで、心の疲労だけでなく、身体にも多くの負担がかかってくるので注意が必要です。胃痛、高

血圧、頭痛、下痢、不眠などという症状で身体がSOSを出す前に、たまったストレスの解消を日頃から心がけたいものです。

自分の趣味の時間を持つこと、友人とおしゃべりをする事、おいしい物を食べる事などの気分転換は非常に有効です。また、体を動かすことも効果が大きいと言われています。ストレスの感じ方が人それぞれであるように、解消の仕方も決まったものではありません。

大切な事は心の緊張がほぐれるような時間を持つということ。ただ、気分転換しようと一生懸命になり過ぎて、急に慣れないスポーツに打ち込んだり、睡眠不足になるほど趣味に没頭したりすると、ますます身体が疲れてしまふことになりがちです。無理せず、少しずつ始めていくのが良いでしょう。

そもそもストレスとは、何かの要因によってイライラ、ムカムカという不快さを感じる状態だけでなく、ドキドキしたり、ワクワクしたりしている楽しい状態をも指すものです。前者を「悪いストレス」とするならば、後者は反対に

「良いストレス」といえるものであり、目標、夢、良好な人間関係などの自分を奮い立たせたり、勇気付けてくれたり、元気にしてくれます。「ストレス」は場合によりプラスの効果をもたらしてくれます。

「ストレスは生活のスパイスである」という言葉があるように、悪いストレスはため込まず、良いストレスを適度に感じるといいバランスが、生活を豊かにしていくことにつながります。

悪いストレスを解消する究極の方法は、原因そのものを取り除いてしまうことですが、仕事や人間関係に原因がある場合、そういう訳にはいかないのが現実です。まずは自分がストレスを受けていることを自覚し、原因を明らかにすることが大切です。

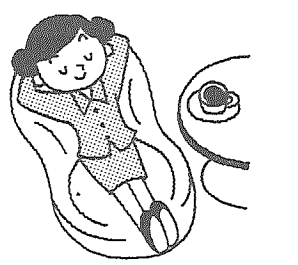
心の緊張をゆるめ、身体もリラククスできる自分なりの方法を見つけることを心がけ、ストレスと上手につきあっていたいものです。

ぼくもわたしもキラリッ子

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。

健康86 シリーズ

ストレスと上手につきあうために



リラククスできる自分なりの方法を見つけましょう

食推による「おやつ指導会」のお知らせ

日程	時間	対象地区	会場	備考
9月17日(火)	午前9時30分～11時	限定せず	保健センター	育児相談と同時
9月20日(金)	午前10時～正午	小杉・藤駒・うぐいす	小杉地区コミュニティセンター	各地区の育児サークルと同時開催
9月26日(木)	午前9時30分～11時	川根町	サンウイング横越	
10月18日(金)	午前10時～正午	沢海・阿賀野	農村環境改善センター	二本木地区コミュニティセンター
10月24日(木)	午前10時～正午	二本木・木津	二本木地区コミュニティセンター	

*おやつを試食がありますので、コップと小皿とフォークをご持参下さい。保健師による個別相談もあります。