



個別検診の実施期間が延長されました

対象となる検診 大腸がん、子宮頸がん、乳がん、胃がんリスク、前立腺がん、みどり健診

実施期間 令和4年1月31日(月)まで

持参する物 受診シール、保険証、個人負担金

その他 70歳以上の人は無料、市民税非課税世帯・生活保護世帯は申請により無料

「卒煙講座」が始まります

禁煙したいと思いつつもなかなかやめられないのは、ニコチン依存症だからです。たばこについてももう一度考えてみませんか。

期日・内容

- 10月21日(木)：たばこと健康・禁煙外来について
 - 10月28日(木)：喫煙パターンの振り返り・離脱症状への対処法
 - 11月4日(木)：禁煙効果のチェック・禁煙後1週間の過ごし方
 - 11月11日(木)：喫煙と歯周病・禁煙後の体重増加を防ごう
 - 12月9日(木)：禁煙継続のコツ・健康へのステップアップ
- 時間 昼のコース：午後1時30分～3時30分、夜のコース：午後7時～9時
- 会場 大間々保健センター
- 対象 市内在住・在勤で禁煙を希望する人
- 定員 各コース15人
- 申込期限 10月14日(木)
- 申込・問い合わせ先 各保健センター

ストレスをためない暮らし方

ストレスとは、外部からの刺激によって生じる緊張状態のことです。

天候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、人間関係や仕事などの社会的要因など、日常生活に起こるさまざまな変化が、ストレスの原因となります。嫌なことだけでなく、進学や就職、結婚などの喜ばしい変化も刺激になるため、ストレスの原因となります。ストレスは誰にでもあります。ためすぎると心身の状態を崩してしまうことがあるので、日常生活の中でストレスをためないことが大切です。

■ ライフスタイルはこころの健康にも大切

ストレスと上手につき合うには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めとなります。ストレスがたまってきたときには、リラックスできる時間を持ち、ゆっくりと腹式呼吸をする・ぼんやりと景色を眺める・ゆったりお風呂に入る・軽くストレッチをする・好きな音楽を聴くなど気軽にできることをやってみましょう。ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとすると、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがありますので気を付けましょう。



ちになります。そんなときは、できていることやうまくいったことに目を向けてみましょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。



■ 困ったときは誰かに話してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。勇気を出して打ち明けてみましょう。話すことで自分の中で解決策が見つかったり、相談に乗ってもらえたという安心感で気持ちが落ち着いたりすることもあります。友人や家族、同僚、趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を作っておきましょう。

身近に相談相手がいなくても、話を聞いて力になってくれる人は必ずいます。こころと身体の不調を感じたら、医療機関やこころの健康センター、地域の保健センターなどへご相談ください。



(参考：みんなのメンタルヘルス総合サイト)

■ 頭を柔らかくしよう

ストレスを感じているときは物事を固定的に考えてしまうことがあります。「〇〇しなければならない」と考え、うまくいかないときに強いストレスを感じたり、問題点や良くないことばかりに注目しが

