



心の健康を守りましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

ストレスをためすぎると心や体をむしばみます。ストレスを抱え込み続け、心の病を発症してしまう前に、心と体からのSOSのサインを受け止め、適切に対応することが大切です。

ストレスで起る心身症とうつ病

過度なストレスで起る代表的な症状は、体に現れる「心身症」と心に現れる「うつ病」です。サインを見逃さず、適切に対応しましょう。

■心身症 頭痛、気管支ぜんそく、自律神経失調症、高血圧、糖尿病、十二指腸潰瘍など

■うつ病 気分が沈む、興味・喜びの感情の減退、疲労感が2週間以上も続く、食欲不振、疲労感、気分が沈む、動作がぶくなくなる、自分を責める、死にたいと思う、趣味に興味が持てなくなるなど

ストレスに押しつぶされないために

物事の捉え方は人それぞれです。心の持ち方を少し変え、物の見方や考え次第で深刻な事態を避けられるケースは多くあります。○ストレスを抱えていることを認める

- ストレスは発散し、ため込まない
- 忙しい時ほど一息つく時間をつくる
- 正解は一つと思いつまなない

心の疲れを和らげるセルフケアを

- 楽しい、心地良いと感じられる、自分に合った方法を選びましょう。
- 快適な睡眠をとる
- 入浴、音楽、散歩、ストレッチなど自分に合ったリラクゼーション法を持つ
- 適度な運動と栄養バランスの取れた食習慣を心掛ける
- 趣味や旅行などで気分転換をする
- 腹式呼吸をする

一人で悩まず、まずは相談を

早めに気付いて対処するほど治りやすいのは、心も体も同じです。身近な人に相談しても心の落ち込みやイライラへの対応方法が分からないときや、相談できないときは一人で



総合健康診査と特定健康診査を受けましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

生活習慣病は知らないうちに進行し、気付いたときには重症化していることが少なくありません。生活習慣病を早期に見出し、自分の大切な体を守るため、年に一度は健康診査を活用しましょう。

■日程

①総合健康診査(集団)6月

②特定健康診査(医療機関)6～8月

■対象者

- ・40歳以上の国民健康保険被保険者
- ・後期高齢者医療被保険者

■申込方法

3月中旬に対象者へ送る「健診のご案内と申込書」に記入し、健康・保

険課または町の施設で申し込んでください。

※案内が届かなかつた対象者はご連絡ください。

■申込期限 3月27日(金)

※町が実施するその他の各種健康診査(予定)は、3月下旬に配布する健康カレンダーに掲載します。対象者には事前にご連絡します。

マタニティサークルで楽しく学びませんか

歯や栄養、妊娠中の過ごし方など、一緒に楽しく学びませんか。心配や不安など、どんな小さなことでも構いませんので気軽にご相談ください。

■日時 3月17日(火)(受付:午後1時～) 午後1時30分～午後4時

■場所 三里木町民センター

■対象者 出産予定日が平成27年6月・7月・8月の妊婦

■持参物 母子健康手帳、筆記用具

※歯科検診をしますので歯を磨いてきてください。

■申込方法 事前に電話で予約する



▲栄養指導で試食をする妊婦の皆さん

■申し込み・問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

菊陽町国民健康保険証を郵送します

簡易書留で郵送します

菊陽町国民健康保険の加入者に新しい保険証を郵便局の「簡易書留」で3月下旬に郵送します。有効期限を過ぎた保険証は各自で適正に処分してください。「簡易書留」とは、郵便局員から手渡しで配達される郵便で、受け取り時に受領印が必要です。

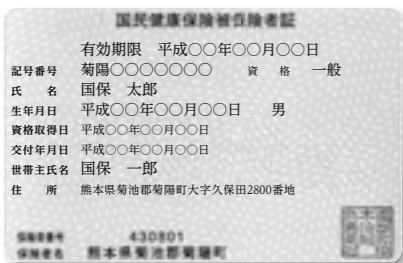
留守の場合は「再配達」か「直接受け取り」を

配達時に留守の場合、郵便局員が「ご不在連絡通知書」をポストに入れます。通知書に従い、保険証を受け取ってください。

※通知書に記載された期間を過ぎると役場に返送されますので、直接健康・保険課での受け取りになります。

ご注意ください

国民健康保険税の滞納がある世帯には、納税相談についての通知を送ります。



◀新しい保険証は薄緑色です

■問い合わせ 健康・保険課 国民健康保険 ☎(232)4912

人間ドックの助成を行います

菊陽町国民健康保険と後期高齢者医療制度の被保険者を対象に人間ドックの助成を行います。

■申込方法

①菊陽町国民健康保険加入者 新しく送る保険証に同封の申請書に記入・押印して提出

②後期高齢者医療制度加入者 健康・保険課または武蔵ヶ丘(西部)支所にある申請書に記入して提出

■申し込み先

健康・保険課または武蔵ヶ丘(西部)支所

■申込期限 6月1日(月)

■申し込み・問い合わせ

健康・保険課 国民健康保険

☎(232)4912



ストレス自己チェック

ストレスを抱えていませんか。下の20項目で自己チェック!

■判定

- 5個以下 **正常範囲** ストレスとの付き合い方が非常に上手です。
- 6～10個 **ストレス予備状態** 休養をとり、気分転換をしましょう。
- 11～15個 **ストレス状態(要注意)** 心が悲鳴を上げています。生活を見直しましょう。
- 16個以上 **ストレス症(要医療)** できるだけ早く専門医に相談しましょう。

※☑の数が5個以下でも、*印の項目が1つでもあれば要注意。

☑の数 個

(関谷クリニック)

※最近1カ月の間に思い当たる項目に☑をつけてください。

- 家庭内でいろいろな問題があったばかりだ(*)
- 自分を取り巻く環境に多くの変化があった(*)
- 家事をあまりやる気がなく、疲れやすい
- 人に会うのがおっくうで、何をしても面倒だ
- お腹が張るようで、下痢や便秘を交互に繰り返す
- 目の疲れ、めまい、立ちくらみがある
- 気分がどうも沈みがちで、憂うつである
- ささいなことで腹が立ち、イライラしてしまう
- 楽しみにしている趣味などがほとんどない
- 運動など何もやっていない
- 肩こりや背中、腰が痛くなることがある
- 食欲があまりなく、少しずつ体重が減ってきた
- 生理が不順である
- 頭がすっきりせず、重く感じられる
- よく風邪を引くが治りにくく、長引くことが多い(*)
- 体調が悪くて医者に行ったが、気のせいだと言われた(*)
- 前日の疲れが残っていて、朝から体がだるい
- 寝つきが悪く、夢を見ることが多い
- 急に息苦しくなったり、胸が痛くなったりする
- 手足が冷たく感じ、汗をかく量が多くなった

最近調子が……

