

内容	とき	対象	備考
成人健康相談	3月23日(水) 午後1時30分～午後2時30分	住民の方	保健センターに直接お越しください。
こころの健康相談	3月18日(金) 午前10時～正午	住民の方	事前に保健センターに予約してください。
「健康の道」 ウォーキング体験	3月2日(水) 集合時間：午前9時15分 豊場史跡コース（約3.5km）	住民の方	集合場所：保健センター ※当日は運動しやすい服装・運動靴でお越しください。 ※当日は水分補給の準備をしてお越しください。

個別検診(実施場所:指定医療機関)

子宮がん検診	3月31日(木)まで	20歳以上の女性※体部検査は医師が必要と認めた方のみ	保険証・印鑑を持参して指定医療機関で検診を受けてください。 ※30～40歳の方はHPV(ヒトパピローマウイルス)検査も同時に無料で受けることができます。 【検診料】頸部1,300円 体部800円 【指定医療機関】小林産婦人科、師勝産婦人科、Nキッズレディースクリニック ※Nキッズレディースクリニックは3月12日(土)の午前10時～午前11時30分のみの実施です(予約必要)。
骨粗しょう症検診	3月31日(木)まで	30歳以上の女性	保険証・印鑑を持参して指定医療機関で検診を受けてください(予約不要)。 【検診料】400円 【指定医療機関】N.キッズレディースクリニック
個別検診	※対象年齢は平成27年4月1日現在の年齢です。70歳以上の方は検診料が無料です。 ※町障害者医療受給者、住民税非課税の方は検診料が無料です。対象の方で個別検診を受ける場合は事前に保健センターにお越しください。		

風しん予防接種	指定医療機関で予約してください。	妊娠を予定または希望している女性とその夫	【指定医療機関】杉山医院・Nキッズレディースクリニック・とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニック及び北名古屋市、清須市の指定医療機関
---------	------------------	----------------------	--

健康ほっとサロン (老人健康相談)	3月8日(火)、23日(水) 午後2時～午後3時 3月16日(水) 午後1時30分～午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センターひまわりで行います。 総合福祉センターしいの木で行います。
うたごえクラブ	3月10日(木) 午前10時～午前11時	60歳以上の方	総合福祉センターさざんかで行います。問合せ 総合福祉センターさざんか 28・2088
定期高齢者 肺炎球菌予防接種	3月31日(木)まで	平成27年3月末に64歳、69歳、74歳、79歳、84歳、89歳、94歳、99歳の方 ※既に肺炎球菌ワクチンを受けたことがある方は対象外です。 ※対象者の方には平成27年4月中に予診票を送付しています。	【接種方法】指定医療機関に予約して接種してください。 ※75歳以上の方には別に助成制度があります。保健センターまでお問い合わせください。

心の健康は保っていますか？

心の健康は、人が生き生きと自分らしく生きていくための重要な要素です。

しかし、日々の暮らしの中でストレスを感じるのは当然のことです。ストレスは「生体」に生じる「変化」の事で、人間にとって必要不可欠な生体反応です。ストレス自体は病気ではありません。しかし、ストレスがたまってきた状態が続けば、心身のバランスが崩れ、精神面だけでなく、身体面にもトラブルを生じることがあります。

過度のストレスが原因で起こる疾患には、うつ病、不安障害、アルコール依存症などがあります。これらの病気の前兆として、様々な症状が生じると言われています。

いつもとは違う状態に気付いたら、無理をせず早めの対策を心がけるようにしましょう。ストレスがたまってきたときの対策方法として、ゆっくりと

◎ストレスのサイン

- ・食欲がない、または食事をおいしく感じない。
- ・寝つきがよくない。
- ・イライラすることが多くなった。
- ・お酒やたばこの量が増えた。
- ・服装に無頓着になった。
- ・集中力がなく、仕事や家事がはかどらなくなった。

腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外をながめる、軽くストレッチをするなどがあります。普段から自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

また、辛いことを一人で抱えこまないようにすることも大切です。保健センターでは臨床心理士によるこころの健康相談を月に一度行っています。お気軽にご利用ください。