

内容	とき	対象	備考
成人健康相談	3月25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(水) 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18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※			
子宮がん検診	3月31日(火)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14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(火)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
<p>※個別検診</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対象年齢は平成26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および北名古屋市、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10日(火)、25日(水) 午後2時～午後3時 3月18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。
高齢者肺炎球菌 予防接種	3月31日(火)まで	平成26年3月末に64歳、69歳、74歳、79歳、84歳、89歳、94歳、99歳、100歳以上の方※既に肺炎球菌ワクチンを受けたことのある方は対象外です。※対象者の方には平成26年9月末に予約票を送付しています。	指定医療機関に予約をして接種してください。

このころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な要素です。過度のストレスやこころの不調は、からだやうつ病などのこころの病気と関連が深いことがわかっていきます。

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに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、不安や悩みなど心理的な要因、人間関係、仕事などによる社会的要因があります。日常の中で起こる様々な変化や刺激が、ストレスの原因になります。

過度のストレスは、不快症状や体調不良として現れます。ひどくなる前に、自分のストレスに気づき、ストレス解消をすることが大切です。別表のスト

ストレスと上手に付き合いたまおう

ストレスがたまった時の対策方法

- ① ゆっくりと腹式呼吸をする
- ② ぼんやりと窓の外を眺める
- ③ ゆったりお風呂に入る
- ④ 軽く体をストレッチする
- ⑤ 好きな音楽を聴く

ストレスがたまった時の対策の他にも自分に合った方法を見つけ、ストレスを解消しこころの健康を保ちましょう。

また、こころの健康には、バランスの取れた食事、良質な睡眠、適度な運動など生活習慣を整えることも重要です。午後十一時までには眠りにつき十分な睡眠をとれるよう心がけましょう。