

新しい季節、体や心への ストレスがかかりやすい時期です



寒さが和らぎ、春の訪れを感じられる季節となりました。まだまだ夜間は冷えたり、暖かい日と寒い日が交互にくるなど寒暖差もあり体調を崩しやすい時期です。4月は新生活が始まり、入園、入学、就職、職場では人事異動などもあり、環境の変化も大きい時期です。新しい環境は新鮮で楽しみもある一方で、緊張が続いて大人も子どももストレスや疲労を感じやすく、自分でも気づかないうちに疲れが溜まっていることもあるかもしれません。特に何かに向かって頑張っている時はストレスに気づきにくいものです。

ストレスが続いたり折り重なる、体やところにサインとして現れます(表1)。ストレスサインが長く続き、状態が悪化すると、うつ病などの病気につながることもあります。ストレスサインに気づいたら早めに休養をとることが悪化予防になります。早めに誰かに

相談したり、受診することも大切です。

また、ストレスを上手にコントロールするためには、バランスの良い食事や適度な運動、睡眠や休養などの生活習慣を整えることが心身の健康のベースになります。体やこのころのことで気になること、知りたいこと等ありましたら総合福祉センター「ハピネス」の保健師までご相談ください。



表1 ストレスによる主な症状(ストレスサイン)の例

体のサイン	こころのサイン
<ul style="list-style-type: none"> 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛み 寝つきが悪くなる、夜間や朝方に目が覚める 食欲不振、過食 下痢、便秘 めまいや耳鳴り 	<ul style="list-style-type: none"> 不安や緊張が高まり、イライラしたり、怒りっぽくなる ささいなことで驚いたり、急に泣く 気分が落ち込んでやる気なくなる 人付き合いが面倒になり避けるようになる



1年に1回の健(検)診を受けて自身の 身体の状態を確認しましょう

健(検)診のご案内は、黄色い用紙で回覧されますので、ご家庭で1枚ずつお取りください。5月号広報にも掲載しますので、ご覧ください。毎年健(検)診を受けている人は継続した健(検)診受診を、今ままであまり受けていなかった人もご検討いただければと思います。健(検)診についてご不明な点等ありましたら総合福祉センター「ハピネス」までお問い合わせください。

保健事業をご利用ください

保健事業について、詳しくは「保健事業のご案内」の冊子がハピネス窓口、総合窓口、公民館、認定こども園「こどものもり」、町立下川病院などにありますのでご利用ください。

「どこに相談したらいいかわからない」「まず話だけ聞いてほしい」ということでも、ご連絡いただければと思っています。

■各種母子保健事業

不妊治療支援事業、母子健康手帳の交付・妊婦相談、妊産婦健診の助成、ウェルカムベビークラス、産後ケア事

業、新生児・2か月児・産婦訪問、乳幼児健診・相談、各種予防接種、歯の相談・フッ素塗布などを行っています。乳幼児健診・相談については、対象時期になりましたら、こちらからご案内しています。また、併設しています子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・子育てについての相談ができます。

■健康相談・訪問

ご自分や家族に心身の悩みがある、血圧や体組成(体重、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪量、基礎代謝などの測定)が気になる、子どもの計測をしたい、検査データの意味を知りたい、食事について知りたい、ひきこもりかもしれないと心配な人がいる等々、気になることはまずはご相談ください。また、町で行っている健診以外の健診を受けた人でも、ご希望があれば健診結果からわかる身体の状態や生活改善の相談ができます。

健康相談日

毎週火・金曜日
午前9時～午後4時30分
※上記以外の曜日や夜間などのご利用

を希望される場合は、事前にご連絡ください。
※電話やハピネスでの相談のほか、訪問による相談もしています。

■地区健康相談、老人クラブ健康相談
皆さんの集まる場に伺って、健康相談をしています。ご依頼があれば伺いますので、お気軽にご相談ください。

■名寄地区機能訓練事業
名寄市立総合病院の理学療法士などリハビリの専門職が下川町に來られ、膝痛・腰痛や体の動かし方などの相談、運動指導、訪問指導を、子どもから高齢者まで行っています。相談のある人は、事前に保健師にご連絡ください。

■健康づくりに関する自主活動支援
公区やサークル、ママ友や職場の仲間などが集まって、関心のあるテーマで料理教室や学習会等を行いたいというときは、保健師や栄養士にぜひ声をかけてください。

お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎4-33356