

すこやかたより

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

過度のストレスに要注意!

人が生きていく上で避けては通れないストレス。適度なストレスは、生活の刺激になりますが、強いストレスを受け続けると心や体に悪影響を及ぼします。

心と体の変調を見逃さないことが大切です。

ストレスが引き金となる病気

うつ病、不安神経症、心身症、摂食障害、アルコール依存症など

ストレスは、高血圧、糖尿病、動脈硬化、がんなどの生活習慣病の発症や悪化の一因でもあります。



自分で気付くストレス危険信号!

- 心**
- ・自分に自信がない
 - ・何をしても楽しくない
 - ・人の噂が気になる
 - ・人付き合いがうまくいかない
 - ・イライラして落ち着かない
 - ・悩み事がいつも頭から離れない
- 体**
- ・首や肩がひどく凝る
 - ・頭痛がする
 - ・夜眠れない、眠りが浅い
 - ・胃腸の調子が悪い
 - ・食欲・性欲が減退した

周りの人が気付くストレス危険信号!

- ・以前に比べ表情が暗い、元気がない
- ・遅刻、早退、欠勤が増えた
- ・だるさを訴える
- ・同僚などとの付き合いに参加しなくなった
- ・口数が少なくなり、考え込んでいることが多い
- ・飲酒量が増えた
- ・以前はできていたことが手際よくできなくなった



心の悩み、不安、体調不良の心配がある方は、保健センターの保健師にご相談ください。

日本脳炎予防接種のお知らせ

日本脳炎予防接種第1期の積極的勧奨について変更の通知が平成23年3月31日付けで厚生労働省からありました。次のとおりになりますので、確認してください。

年 齢	接種についてのお知らせ
3歳	3歳児健診の通知とともに、1期(初回接種2回と追加接種1回の計3回)の予診票を送付します。
4歳	1期の初回接種2回目終了後、おおむね1年後に追加接種の予診票を送付します。
5歳～7歳6カ月未満	1期のうち未接種分の予診票を送付します。
7歳6カ月～9歳未満	現在公費で接種を受けることができません。
9歳および10歳	1期のうち未接種分の予診票を送付します。
11歳～13歳未満	1期の未接種分と2期の接種について、希望者のみ接種を受けることができます。希望される人は、保健センターに連絡してください。

既に自費で接種された人や予防接種の転入手続きが済んでいない人は、予診票を送付できないので、保健センターに連絡してください。

「むし歯予防デー」のお知らせ

「むし歯予防デー」として、半田歯科医師会と共催で、次のとおり歯科健診、フッ素塗布を行います。

- 期 日 6月5日(日)
時 間 9時30分～11時30分
場 所 保健センター
内 容 歯科健診、相談(大人・子ども)
フッ素塗布(子ども)
費 用 無料