



めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)

こころの健康について



現代はストレス社会ともいわれ、職場環境や人間関係など人々が日常生活の中で受けるストレスも大きくなっています。精神的・身体的ストレスがたまると、心身ともに疲労するようになり、ひどくなると心身症やうつ病などの病気を引き起こします。

うつ病は「こころの風邪」とも言われ、誰でもなる可能性がある身近な病気です。しかし、ストレスを全くなくするのは困難です。そのため、ストレスに押しつぶされないよう、対処法を身に付けておくことが大切です。

ストレスと上手に付き合うために
心身が疲れたときのサインを早めを知る。
規則正しい生活をする。
本音を話せる友人を持つ。
よく笑い、よく遊ぶ。

時には何もしない。
質のよい睡眠を取る。

質のよい睡眠を取るために

日中は元気に活動する。適度に運動する。

寝る前にコーヒー・紅茶などのカフェインやアルコールを飲まない。

軽い読書・音楽など、眠る前に自分なりの方法でリラックスする。ぬるめの風呂にゆっくり入る。早寝早起きを心掛ける。



健康まつりを開催

十一月八日(日)町保健センターで健康まつりを実施します。今年はこのころも体もイキイキ元気をテーマに、こころの健康についてのコーナーを多く設けます。ぜひお出掛けください。

日本脳炎予防接種について

7月15日号の広報でお知らせしましたが、予防接種実施規則の一部改正で、保護者の方が強く接種を希望する場合に限り、日本脳炎予防接種が新ワクチンでも接種できるようになりました。希望の方は、必ず保健センターまでご相談ください。なお、新ワクチンは1期の方が対象です。2期の方は有効性・安全性が確立されていないため、旧ワクチンでの接種となります。

【問い合わせ先】
環境衛生課 ☎(48)1111(内311・312)

予防接種名	対象年齢	接種回数	ワクチンの種類
日本脳炎	1期初回 生後6カ月～ 7歳6カ月未満 (標準的な接種年齢 3歳～)	2回	新ワクチン
	1期追加 生後6カ月～ 7歳6カ月未満 (標準的な接種年齢 4歳～)	1回	
	2期	9歳以上13歳未満	1回