

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

【ストレスって何でしょう?】

あなたのこころは元気ですか?こころはゴムボールのようなものです。元気だと、弾力性があり、ある程度のストレスがかかってもすぐ元にもどる事ができます。強いストレスがかかり、無理をし続けると、弾力を失い元気を取り戻せなくなります。誰でも、こころの不調はあるものです。ストレスを知って、元気なこころで毎日を。



■ストレスの要因

環境的要因	ウイルス・花粉・騒音・照明・気象・気温変化・アルコールやニコチンなど
身体的要因	肉体的疲労・睡眠不足・病気やけがなど
心理・社会的要因	職場問題・家庭問題・経済的問題・人間関係など

辛いこと、悲しいことだけではなく、良い事もストレスに。
大きなストレス1つでも、小さなストレスに長期間さらされても、こころが疲れてしまいます。

■こころの疲れの現れ方

身体面	肩こり・目の疲れ・疲労・肌荒れ・脱毛・頭痛・腰痛・不眠・自律神経の乱れなど
精神面	不安・落ち込み・イライラ・怒り・集中力低下・希望の無さ・訳もなく涙が出る
行動面	生活の乱れ・過食・散財・過度の飲酒や喫煙・ギャンブル・暴言・暴力・遅刻・欠勤など

同じストレスでも、受け止め方はそれぞれ。
「こころと身体の声」に耳を傾け、自分のストレスを早目に察知し、無理せず早めに、身近な人に相談を。
2週間以上眠れない、不調が長引くような時は、医療機関を受診しましょう。

【楽しい・心地よいストレス解消を】

無理せず、自分に合った方法を見つけましょう。

- 規則正しい生活
- 食事：バランスよく適量を、楽しく良く噛んで。野菜を積極的に、甘い物は摂り過ぎない。
- 運動：散歩・ストレッチ・スポーツ・子供と遊ぶ・水泳など
- 睡眠のリズムを整える（*10月号広報をご参考に）
- 自分に合ったストレス発散を
旅行・休息・レクリエーション・食事・おしゃべり・音楽を聴く・歌うこと・睡眠・笑うこと
- 心身の緊張を和らげるリラクゼーション
入浴は、全身の血行が良くなり、代謝が活発になって心身の緊張がほぐれます。
深くゆっくりとした深呼吸と、筋肉の緊張をほぐして、自律神経を整えましょう。
- こころの持ち方の工夫を
半分入ったコップを見て、「半分もある」と思うか?「半分しかない」と思うか?物事の捉え方はひとそれぞれ。ストレスをまったくなくすることはできませんが、こころの持ち方を変えて物の見方・考え次第で深刻な事態を避けられることもあります。

問合せ・相談先 保健環境課 保健予防係（保健センター） ☎82-5490

アール・ブリュット トミオカ 2015 (甘楽富岡地域の障害者の方の作品展覧会)

アール・ブリュットとは、フランスの画家ジャン・デュブッフエ (Jean Dubuffet 1901-1985)によって考案された言葉です。伝統や流行、教育などに左右されず、自身の内側から沸きあがる衝動のままに表現した芸術「加工されていない生(き)の芸術」のことをいいます。

昨年、アール・ブリュットをとおして多くの方々に様々な障害についての理解を深めていただき、誰もが幸せに生活できる地域づくりを目指すとともに、創作活動の感動や喜びを実感していただくことを目的として富岡地域自立支援協議会主催の「アール・ブリュットトミオカ2014」(甘楽富岡地域の障害者の方の作品の展覧会)を開催したところ、大好評いただき、継続のご要望が多く寄せられたことから、今年も下記の日程で展覧会を開催することにいたしました。また、展覧会開催期間中には東京藝術大学大学院鑄金研究室の大学院生のご協力による絵画創作ワークショップも企画しております。いずれも入場は無料です。

多くの方のご来場をお待ちしております。

芸術作品展覧会 富岡市立美術館 市民ギャラリー 11月19日(木)~11月23日(月・祝) 午前9時30分~午後5時
創作ワークショップ 富岡市立美術館 創作室 11月21日(土) 午前10時~午後4時
主催 富岡地域自立支援協議会
問合せ先 相談支援事業所・地域活動支援センター「みのり」TEL/FAX 89-2014

乳がん・子宮頸がん検診を実施します

乳がんは、女性が患うがんの中で最も多いがんで、一生に一度乳がんになる女性は、12人に1人といわれていますが、近年さらに増加しています。

また、子宮頸がんは、30代が最も多いがんです。初期の子宮頸がんは症状のないのが普通で、症状がなくてもがんになっている可能性があります。

デリケートな部分の検査ですが、自分自身のため、あなたを必要とする人のためにも、2年に1度はがん検診を受診しましょう。

◆集団検診日程（他地区でも受診可能です）

2月 4日(木) 保健センター 青倉・小坂地区
 2月 6日(土) 保健センター 下仁田地区
 2月 9日(火) 活性化センター(本宿) 西牧地区
 2月10日(水) 保健センター 馬山地区

◆受付時間

12時30分～13時30分 13時30分開始

◆内容

対象者	40歳以上の女性で 平成27年4月1日現在偶数年齢の方	20歳以上の女性で 平成27年4月1日現在偶数年齢の方																																																				
検診内容	視触診(医師の診察)とマンモグラフィ	子宮頸部細胞診検査																																																				
持参する物	受診票・自己負担金																																																					
予約方法	各日70名の予約制です。 11/6(金)8:30から☎82-5490にて受付開始	予約不要です。																																																				
自己負担金	1,000円	500円																																																				
	ただし、無料クーポン対象者は自己負担なし。5月に配布したクーポンを持参してください。																																																					
無料クーポン対象者	<table border="1"> <thead> <tr> <th>乳がん</th> <th>生年月日</th> <th>H27.4.1現在</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初年度の方</td> <td>昭和49年4月2日～昭和50年4月1日</td> <td>40歳</td> </tr> <tr> <td></td> <td>昭和47年4月2日～昭和48年4月1日</td> <td>42歳</td> </tr> <tr> <td></td> <td>昭和44年4月2日～昭和45年4月1日</td> <td>45歳</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">過去又は、今年度の未受診の対象者</td> <td>昭和42年4月2日～昭和43年4月1日</td> <td>47歳</td> </tr> <tr> <td>昭和39年4月2日～昭和40年4月1日</td> <td>50歳</td> </tr> <tr> <td>昭和37年4月2日～昭和38年4月1日</td> <td>52歳</td> </tr> <tr> <td>昭和34年4月2日～昭和35年4月1日</td> <td>55歳</td> </tr> <tr> <td>昭和32年4月2日～昭和33年4月1日</td> <td>57歳</td> </tr> <tr> <td></td> <td>昭和29年4月2日～昭和30年4月1日</td> <td>60歳</td> </tr> </tbody> </table>	乳がん	生年月日	H27.4.1現在	初年度の方	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日	40歳		昭和47年4月2日～昭和48年4月1日	42歳		昭和44年4月2日～昭和45年4月1日	45歳	過去又は、今年度の未受診の対象者	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日	47歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日	50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日	52歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日	55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日	57歳		昭和29年4月2日～昭和30年4月1日	60歳	<table border="1"> <thead> <tr> <th>子宮頸がん</th> <th>生年月日</th> <th>H27.4.1現在</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初年度の方</td> <td>平成 6年4月2日～平成 7年4月1日</td> <td>20歳</td> </tr> <tr> <td></td> <td>平成 4年4月2日～平成 5年4月1日</td> <td>22歳</td> </tr> <tr> <td></td> <td>平成 1年4月2日～平成 2年4月1日</td> <td>25歳</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">過去又は、今年度の未受診の対象者</td> <td>昭和62年4月2日～昭和63年4月1日</td> <td>27歳</td> </tr> <tr> <td>昭和59年4月2日～昭和60年4月1日</td> <td>30歳</td> </tr> <tr> <td>昭和57年4月2日～昭和58年4月1日</td> <td>32歳</td> </tr> <tr> <td>昭和54年4月2日～昭和55年4月1日</td> <td>35歳</td> </tr> <tr> <td>昭和52年4月2日～昭和53年4月1日</td> <td>37歳</td> </tr> <tr> <td></td> <td>昭和49年4月2日～昭和50年4月1日</td> <td>40歳</td> </tr> </tbody> </table>	子宮頸がん	生年月日	H27.4.1現在	初年度の方	平成 6年4月2日～平成 7年4月1日	20歳		平成 4年4月2日～平成 5年4月1日	22歳		平成 1年4月2日～平成 2年4月1日	25歳	過去又は、今年度の未受診の対象者	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日	27歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日	30歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日	32歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日	35歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	37歳		昭和49年4月2日～昭和50年4月1日	40歳
	乳がん	生年月日	H27.4.1現在																																																			
初年度の方	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日	40歳																																																				
	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日	42歳																																																				
	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日	45歳																																																				
過去又は、今年度の未受診の対象者	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日	47歳																																																				
	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日	50歳																																																				
	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日	52歳																																																				
	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日	55歳																																																				
	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日	57歳																																																				
	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日	60歳																																																				
子宮頸がん	生年月日	H27.4.1現在																																																				
初年度の方	平成 6年4月2日～平成 7年4月1日	20歳																																																				
	平成 4年4月2日～平成 5年4月1日	22歳																																																				
	平成 1年4月2日～平成 2年4月1日	25歳																																																				
過去又は、今年度の未受診の対象者	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日	27歳																																																				
	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日	30歳																																																				
	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日	32歳																																																				
	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日	35歳																																																				
	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	37歳																																																				
	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日	40歳																																																				

問合せ先 保健環境課 保健推進係(保健センター) ☎82-5490

下仁田町食生活改善推進員(ヘルスマイト)による「減塩で、野菜をあと1皿教室」受講者募集!



楽しい料理講習を通して学び、ご自分や家族の健康づくりにお役立てください。

このチャンス、お見逃しなく!

- ★日 時 11月18日(水)10時～14時30分
 - ★会 場 保健センター 2階 栄養学習室
 - ★対象者 40～70代の男女25名(先着順)
 - ★内 容 調理実習「うす味 満足料理」
ヘルスマイトによるわかりやすいお話
 - ★実施者 下仁田町食生活改善推進員が進行します
 - ★費 用 調理実習材料代 500円
 - ★持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、材料代、(メガネ)
 - ★申込先 保健環境課(保健センター)栄養士まで ☎82-5490
- ※11月4日(水)から申込受付開始します



昨年の学習会の様子

平成27年度下仁田町介護予防事業

～いきいき健康教室～

普段の生活で身についた体のくせをとり、軽い運動やマッサージを行うことで膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。

申込みは不要です。都合のつく会場へ直接お越しください。



【参加費】無料

【会場別日程】 《日程は都合で変更になることもあります。》

地区	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	下仁田町公民館3階 大会議室	11月 24日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 22日(火)		
	吉崎公会堂	11月 16日(月)		
		12月 7日(月)		
馬山地区	鎌田地区集会所	11月・12月はなし	11月・12月はなし	健康運動指導士
	馬山生活改善センター	11月 6日(金)	午前10時～12時	
		12月 4日(金)		
	蒔田地区集会所	11月 5日(木)	午後1時30分～3時30分	
12月 15日(火)				
小坂地区	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	11月 10日(火)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		12月 25日(金)		
	北小地区集会所	11月 12日(木)	午前10時～12時	
		12月 18日(金)		
坂詰公会堂	11月 9日(月)	午後1時30分～3時30分		
	12月 24日(木)			
西牧地区	西牧活性化センター	11月 26日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 9日(水)		
	三ツ瀬集会所	11月 17日(火)	午後1時30分～3時30分	
		12月 8日(火)		
矢川友愛館	11月 16日(月)			
	12月 14日(月)			
青倉地区	大桑原地区集会所	11月 19日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 24日(木)		
	下青倉集会所	11月 19日(木)	午後1時30分～3時30分	
		12月 25日(金)		
	桑本地区多目的集会所	11月 27日(金)	午前10時～12時	
		12月 21日(月)		

■【問合せ先】 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通)まで

群馬子ども救急相談 #8000

子どもの急な病気などに対応に困ったら、プッシュ回線の電話、または携帯電話から#8000にお電話ください。保健師・看護師が相談に応じます。

相談日時 月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝祭日・年末年始 午前9時～翌朝午前8時

問合せ先 県庁医務課 ☎027-226-2540

健康テレホン 11月 ☎027-234-4970 (ヨクナレ)

約3分間の健康講和が聞けます

月/下肢の深部静脈血栓症 火/無症候性心筋梗塞
水/帯状疱疹 木/口呼吸にご注意を
金/ドライマウス・口腔乾燥症 土日/歯ぎしり・食いしばりの癖

～直接相談タイム～直接医師が電話に出ます
◆11月19日(木) 歯科 午後7時半～9時
～Web健康相談～ <http://www.raijin.com/kenko/>
問合せ先 群馬県保険医協会 ☎027-220-1125

11～12月 健康カレンダー

	日にち	時間(受付時間厳守)	対象者	持ち物	内 容	
乳児健診	3、4か月児	12月25日(金)	午後1時30分～2時	平成27年8月～9月生まれ	母子健康手帳 タオル 歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、むし歯予防指導、家族計画・授乳指導育児相談、保健指導、離乳食相談と試食
	6、7か月児		平成27年5月～6月生まれ			
	9、10か月児		午後1時15分～1時30分	平成27年2月～3月生まれ		
	★9・10か月児健診対象の方は健診を受ける前に「むし歯予防説明会」を聞いていただきます。					
幼児健診	1 歳 児	11月27日(金)	午後1時15分～ 午後1時45分	H26年9月～10月生まれ	健診用紙 母子健康手帳 タオル、歯ブラシ ※3歳児は事前に 配布する アンケートと尿・ 歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、歯科健診、むし歯予防指導・希望者にフッ素塗布、食生活指導と手作りおやつを試食、保健指導、心理発達相談
	1歳6か月児			H26年3月～4月生まれ		
	2 歳 児			H25年9月～10月生まれ		
	2歳6か月児			H25年3月～4月生まれ		
	3 歳 児			H24年9月～10月生まれ		
	3歳6か月児			H24年3月～4月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	11月10日(火) 12月8日(火)	午後1時30分～ 3時30分	全住民	乳幼児は 母子健康手帳、 歯ブラシ	健康相談・栄養相談、介護相談、血圧測定、育児相談、授乳相談、むし歯予防相談など	
NEW! かるがも広場 「あそびの時間」	11月24日(火)	午前10時くらいから 30分～1時間程度	乳幼児とその保護者		楽器を使って、音楽を楽しみます。	
妊婦健康相談・ 妊娠届出	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	妊娠がわかった人	妊娠届出書	母子健康手帳の交付・妊婦健康診査受診票発行・健康相談	
精神保健相談 「こころの相談」	12月18日(金)	午後3時から予約制	不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもち本人又はその家族など		心療内科医による個別相談 ※事前に予約の電話をしてください。	

受付時間厳守になりますので、時間内にお越しください。

☆定期予防接種の個別予防接種については、時期がまいりましたら適時、通知いたします。 会場・問合せ先 保健センター ☎82-5490

富岡保健福祉事務所 11月

●エイズ相談(予約制)

日 時 月曜日(要確認) 午後1時～2時

内 容 血液検査・健康相談など(匿名で受けられます)

会 場 富岡合同庁舎

担当者 医師、保健師

申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 ☎62-1541

●精神保健福祉相談(予約制)

日 時 11月10日(火)、12月8日(火) 午後1時～3時

対 象 不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもち本人又はその家族など

会 場 富岡合同庁舎

担当者 精神科医師、保健師

申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 ☎62-1541

休日診療所 富岡市甘楽郡医師会

診 療 日 日曜日、祝日

診療時間 午前9時～正午
午後1時～5時

診療場所 休日診療所(公立富岡総合病院隣接)
富岡2037番地1

問合せ先 ☎64-1939



公立富岡総合病院 休日の小児救急診療

富岡市甘楽郡医師会医師の協力で行っています。緊急時にご利用してください。

- ◆11月1日(日) 宮崎 誠先生(宮崎医院)
- ◆11月15日(日) 小柳由里子先生(青葉クリニック)

診療時間 午前9時～正午

診療場所 公立富岡総合病院 救急室

問合せ先 ☎63-2111