

ストレスと上手に付き合うために

平成19年の調査では、広野町民の約7割がストレスや悩みがあると回答しました。
 (広野町健康づくり計画策定のためのアンケート調査より)
 その後の震災や避難生活、また新年度を迎えたことで環境が変化し、ストレスを抱える人が多くなっていると予想されます。ストレスと上手に付き合って生活していきましょう。

1 ストレス解消法

ストレスはため込まずに、日々の生活のなかで軽減や解消をしていきましょう！

- 趣味や好きなことをする
 ……例) カラオケ、親しい友人とおしゃべり、好きな物を食べる、映画やコンサートに行く など
- 運動……例) ジョギング、ウォーキング、ストレッチ など
- リラクゼーション……例) アロマテラピー、マッサージ、入浴 など
- 質のよい睡眠を取る



38度前後のぬるめのお湯がオススメです！

〈ポイント〉

- ・朝起きたら日光を浴びる。
- ・昼寝は20分程度に。
- ・夕食後のカフェインや就寝前の飲酒は避ける。

2 こころの不調のサイン

ストレスがたまると以下のような不調が続く場合があります。
 あなた自身だけでなく、あなたの大切な人にも気になる様子はありませんか？

あなた自身のこと

- ・だるい、疲れやすい
- ・夜眠れない、朝早く目が覚める
- ・頭痛がある
- ・おなかの調子が悪い など



あなたの大切な人

- ・人との付き合いを避ける
- ・ときどき感情的になる
- ・表情がうつろ
- ・判断ができないくらい混乱している など

不調が続く場合には、早めに専門医へ相談しましょう

参考資料：「こころの健康ガイド／山岡昌之 監修」

広野町保健センター
 ☎0240-27-3040

げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。
 同年代のお子さんとお遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。

■場所と日時

- 広野町保健センター（広野町中央台1-7）
- 平成26年4月22日（火）午前10時から午前11時30分
- 常磐迎第二応急仮設住宅内集会所（いわき市常磐関船町迎10-1）
- 平成26年4月17日（木）午前10時から午前11時30分



親子で楽しい交流を

子育て世代の方々に親子で楽しい交流ができる場を提供するため、下記のとおり「なかよしランド」を開催します。

■開放日 月・水・金曜日（平日のみ）

■時間 午前9時から午前12時まで

■場所 広野町保健センター（広野町中央台1-7）

■対象者 就学前の乳幼児とその保護者



保健センター 内部被ばく検査スケジュール 4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○	○	○	○	
6	7	8	9	10	11	12
	○	午後○	○	○	○	午前○
13	14	15	16	17	18	19
	○	○	○	○	○	
20	21	22	23	24	25	26
	○	午後○	○	○	○	午前○
27	28	29	30	5/1	5/2	5/3
	○		○	○	○	

＜受付時間＞
 月・水・木・金曜日
 …… 9:00～11:30、13:00～17:00
 火曜日…… 9:00～11:30、13:00～18:30
 土曜日…… 9:00～12:00

※「○」の日は検査可能です。事前申込みなどは必要ありません。

※平成24年4月1日以降に生まれた乳幼児の検査も可能です。ご希望の場合は事前に保健センターにお電話ください。

医療機関他診療日時状況（平成26年3月24日現在）

●高野病院

☎0240-27-2901
 月曜日 9:00～12:00
 火曜日 9:00～12:00
 木曜日 9:00～12:00
 金曜日 9:00～12:00
 土曜日 9:00～12:00

●馬場医院

☎0240-27-2231
 月曜日 9:00～12:00
 14:00～18:00
 火曜日 9:00～12:00
 14:00～18:00
 木曜日 9:00～12:00
 14:00～18:00

●広野薬局

☎0240-27-2265
 月曜日 9:00～12:00
 14:00～18:00
 火曜日 9:00～12:00
 14:00～18:00
 木曜日 9:00～12:00
 14:00～18:00
 金曜日 9:00～12:00

●花ぶさ苑

☎0240-27-1755
 面会時間 8:30～18:00

金曜日 9:00～12:00