

## トレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、次のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

★利用時間：平日の午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）  
 火曜日と木曜日のみ午後8時まで利用可

★対象：広野町民

★利用料金：無料

★持ち物：室内運動靴、タオル、水分など  
 （センター内に自動販売機はありません）

★利用上の注意

- ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
- ・運動できる服装でお越しください。
- ・ご利用の際は窓口で声をおかけください。また、利用者名簿にご記入ください。
- ・指導者や付添いはいません。正しく使用し、ケガや事故がないようご注意ください。
- ・小学生以下のお子様をつれてのご利用はご遠慮ください。



## よい眠りで「こころ」も春の準備を

春は人間関係や生活環境が変化する時期です。変化は人にストレスをもたらす、過度のストレスは心身に不調をきたします。こころの健康を維持するために、質の良い眠りを確保することがとても大切です。

### こんな睡眠トラブルはありませんか？

- ・早朝や夜中に目が覚め、そのまま眠れない
- ・寝つくのに30分以上かかる
- ・夜中に何度も目が覚め、眠った気がしない
- ・一晩眠っても疲労感が残っている
- ・寝覚めが悪い
- ・十分眠っているのに日中、強い眠気に襲われる

### 快適な睡眠を得るポイント

1. ストレッチや呼吸法、音楽、香りなど自分なりの方法でリラクゼーション
2. 眠くなってから寝床に就き、毎日同じ時刻に起床する
3. 睡眠時間にこだわらない
4. 夕食後のコーヒーや寝酒を避ける
5. 昼寝は30分以内にし、夕方避ける



不眠はうつ病の最も代表的な症状です。疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている場合は、注意が必要です。医師に相談しましょう。

### 【こころの健康に関する相談窓口】

- ・福島県精神保健福祉センター こころの電話相談 ☎024-535-5560
- ・福島県相双保健福祉事務所 ☎0244-26-1132

## 医療機関ほか診療日時状況（平成28年3月23日現在）

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p>●高野病院<br/>☎0240-27-2901<br/>月曜日 9:00～12:00<br/>火曜日 9:00～12:00<br/>木曜日 9:00～12:00<br/>金曜日 9:00～12:00<br/>土曜日 9:00～12:00</p> | <p>●馬場医院<br/>☎0240-27-2231<br/>月曜日 9:00～12:00<br/>          14:00～18:00<br/>火曜日 9:00～12:00<br/>          14:00～18:00<br/>木曜日 9:00～12:00<br/>          14:00～18:00<br/>金曜日 9:00～12:00</p> | <p>●広野薬局<br/>☎0240-27-2265<br/>月曜日 9:00～12:00<br/>          14:00～18:00<br/>火曜日 9:00～12:00<br/>          14:00～18:00<br/>木曜日 9:00～12:00<br/>          14:00～18:00<br/>金曜日 9:00～12:00</p> |
| <p>●新妻歯科医院<br/>☎0240-27-4020<br/>火曜日 9:30～12:30<br/>          13:30～18:00<br/>木曜日 9:30～12:30<br/>          13:30～18:00</p>    | <p>●花ふさ苑<br/>☎0240-27-1755<br/>面会時間 8:30～18:00</p>   |  |

## げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士で情報交換をする場です。保健師による育児相談なども行っています。就学前のお子さんを対象に、以下の日程で開催していますので、お気軽にお越しください。

※必ず保護者同伴をお願いします。

会場：広野町保健センター 健康増進ホール

開催日	開催時間	内容
4月12日（火）	午前10:00～11:30	初めまして、手形づくり
4月26日（火）	午前10:00～11:30	自由遊び

- 子育ての悩みなどを話せる仲間がほしい。
- 子どもの身長・体重を測る機会があるといい。
- 子ども同士で遊ぶ場所がほしい。



## なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金の午前中は、親子などの遊びの場として、保健センターの健康増進ホールが利用できます。申し込みの必要はありませんので、気軽にお越しください。

☆開放日：月・水・金曜日（ただし、4/15、4/29、5/4は除く）

☆時間：午前9時～正午

☆場所：保健センター（健康増進ホール）

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。

## 内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時～11時30分		午前9時～正午
	午後1時～5時	午後1時～6時30分	
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日（木曜日）までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳～就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

### <4月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9
○	○	○	○	○	要予約
11	12	13	14	15	16
○	午後のみ ○	○	○	午後のみ ○	
18	19	20	21	22	23
○	○	○	○	○	要予約
25	26	27	28	29	30
○	午後のみ ○	○	○		
5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
○				○	