

Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ⑨

広野町健康づくりアドバイザー 鳥取大学医学部 尾崎 米厚 先生



町では平成30年度に「第二次広野町健康づくり計画」を策定します。
健康についてみなさんで考え、日本一元気な町を目指しましょう。

ストレスと健康

ストレスと聞くと、悪いイメージを持つ人が多いと思うが、ストレスという用語は、もともと物理学の用語で、物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態を言い、悪い意味はない。風船にたとえると、風船を指で押さえる力をストレッサー、ストレッサーによって風船が歪んだ状態をストレス反応と言う。ストレッサーには、「物理的ストレッサー」（暑さ、寒さ、騒音など）、「化学的ストレッサー」（有害物質、薬物、汚染された大気など）、「心理・社会的ストレッサー」（人間関係、仕事の悩み、家庭問題など）がある。適度なストレスは人間が成長するには必要であるが、過度になったり、解消できなくてたまることが問題である。

広野町住民のストレス

2007年および2017年の調査では、広野町民に不安・悩み・ストレスがあるかを聞いている。大いにある人は、2007年では、22.4%（男性21.0%、女性24.1%）であったが、2017年では17.9%（男性15.3%、女性20.1%）と女性で高く、男女とも減少していた。多少はある、と回答した人は、2007年で46.0%（男性43.8%、女性47.9%）が2017年では56.1%（男性56.0%、女性56.1%）と増加した。したがって、ない人が減少したことになる。

ストレスの解消法

ストレスの解消法は、買い物・旅行（2007年31.5%、2017年36.9%）が最も多く、次いで、休養（2007年30.7%、2017年27.6%）、酒（2007年20.4%、2017年22.2%）が多く、運動・スポーツは2007年13.0%、2017年15.5%とあまり多くなかった。特に「酒」をストレス発散に使う男性は多く、問題である。

医療機関ほか診療日時状況（平成30年11月29日現在）

●高野病院 ☎0240-27-2901 月曜日 9:00~12:00 火曜日 9:00~12:00 水曜日 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 8:00~12:00 火曜日 14:00~18:00 水曜日 8:00~12:00 木曜日 14:00~18:00 金曜日 8:00~12:00 土曜日 8:00~12:00	●広野薬局 ☎0240-27-2265 月曜日 8:30~18:00 火曜日 8:30~18:00 水曜日 8:30~18:00 木曜日 8:30~18:00 金曜日 8:30~18:00 土曜日 8:30~12:00
●新妻歯科医院 ☎0240-27-4020 火曜日 9:30~12:30 13:30~18:00 木曜日 9:30~12:30 13:30~18:00	木曜日 8:00~12:00 14:00~18:00 金曜日 8:00~12:00 14:00~18:00 土曜日 8:00~12:00	●花ぶさ苑 ☎0240-27-1755 面会時間 8:30~17:00

運動教室のご案内

町では、Jヴィレッジのインストラクターによる元氣アップ教室を開催しています。運動が苦手な方でも、インストラクターが丁寧に指導します。日頃の運動不足解消、ストレス発散、メタボ解消にお気軽にご参加ください。

場 所：保健センター
 持ち物：室内シューズ、飲料水、タオル、運動しやすい服装
 料 金：無料

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

午前(水曜日) 午前9時30分~午前11時	午後(木曜日) 午後1時30分~午後3時	夜間(火曜日) 午後6時30分~午後8時
—	12月13日	12月11日
12月19日	—	12月25日
1月16日	1月10日	1月8日
1月30日	1月24日	1月22日
2月13日	2月7日	2月5日
2月27日	2月21日	2月19日
3月13日	3月7日	3月5日
—	—	3月19日

インフルエンザ予防接種はお済みですか

現在、町では高齢者を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を実施しております。

接種期間は12月28日までです。

お早めに接種されますようお願いいたします。

1 対象者

- ①65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満の人であって、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する人（②の対象になる方は事前に広野町保健センターにご連絡ください）

2 自己負担 1,000円

3 実施医療機関 福島県内の登録医療機関

①接種を希望する医療機関へお問い合わせください。

②県外での接種を希望される人は事前に広野町保健センターまでご連絡ください。

4 接種方法

- ①問診票を事前に広野町保健センターまたは役場健康福祉課でお受け取りください。（平日の午前8時30分から午後5時15分まで受け付けます）。町内の医療機関で接種を希望される場合は、問診票が医療機関に置いてあります。
- ②接種を希望する医療機関に予約を入れてください。
- ③受診の際は保険証および健康手帳をご持参ください。
- ④接種費用の助成は、期間内に1回のみです。（2回目は降は自費での接種になります。）

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備 考
保 健 セ ン タ ー	午前9時~正午	○	○	○	○	○	予 ₂	○：実施 —：未実施 予 ₁ ：前日（月曜日）までに予約が必要 予 ₂ ：第2・4土曜のみ実施。前々日（木曜日）までに予約が必要 ※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。
	午後1時~午後5時	○	○	○	○	○	—	
	午後5時~午後6時30分	—	予 ₁	—	—	—	—	

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月 日	曜日	医療機関	診療時間
12月22日	土	高野病院 馬場医院	9:00~16:00 8:00~12:00
12月23日	日	馬場医院	9:00~15:00
12月24日	月	高野病院	9:00~15:00
1月5日	土	高野病院 馬場医院	9:00~16:00 8:00~12:00
1月6日	日	高野病院	9:00~15:00
1月12日	土	高野病院 馬場医院	9:00~16:00 8:00~12:00
1月13日	日	馬場医院	9:00~15:00
1月14日	月	高野病院	9:00~15:00

月 日	曜日	医療機関	診療時間
1月19日	土	高野病院 馬場医院	9:00~16:00 8:00~12:00
1月20日	日	馬場医院	9:00~15:00
1月26日	土	高野病院 馬場医院	9:00~16:00 8:00~12:00
1月27日	日	高野病院	9:00~15:00

【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214 ☎0240-27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6 ☎0240-27-2231

年末年始の12月29日から1月3日までは、休診になります。

救急の場合は、ふたば医療センター付属病院（富岡町 ☎0240-23-5090）などへ受診してください。