

自分の体と心に目を向けてみませんか？

暖かくなり、段々と日が長くなってきました。季節の変わり目は気温や湿度の変化で、体の不調が起きやすくなります。疲れやストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。体と心をチェックしてみましょう！

(体) こんなことはありませんか？		(心) こんな気持ちが続いてませんか？	
○眠れない	○疲れやすい	○憂うつ	○イライラする
○食欲がない	○飲酒量が増えた	○気分が重い	○物事を悪いほうへ考える
○頭痛がする		○気分が沈む	
		○不安になる	

いかがでしたか？心の不調はさまざまな体の症状を伴うことがあります。長引くと心身に大変な負担がかかり、2週間以上続くと「うつ」になることもあります。不調が長引く場合は、身近な家族や友人・保健師・医療機関・専門機関に相談しましょう。

自分でできる簡単なリラックス方法として「呼吸法」があります。人は「息をはく」とき、副交感神経が刺激されます。副交感神経はリラックスする時や眠るときに働く神経です。リラックスするためには息を「吸う」よりも「はく」方が大事です。ポイントは「**ゆっくりと長く息をはくこと**」です。息を「はく」目安は、「吸う」の倍くらいです。



その他に

- 静かな場所で休養する
 - 自分の好きな音楽を聴く
 - 人と話す
 - 温泉に行く
 - 散歩する
 - 軽い運動をする
- などもお勧めです。

帰町前後の生活の悩み・こころとからだの不調がありましたらお気軽にご相談ください。

ふくしま心のケアセンター ふたば出張所
☎0240-23-5109（平日午前9時～午後5時）
富岡町大字小浜字中央272 稲元テナント2号室

自分に合った方法を取り入れてみてください。

子どもが遊べる場所を無料で開放しています！～なかよしランド～

申し込みは不要。

○開放日：月・水・金曜日（ただし7/3～7/15は除く）

○時間：午前9時から正午まで

○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：おもちゃや絵本はお貸しします。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

歯っぴいライフ8020募集中！

○対象者：①昭和14年6月30日以前に生まれた80歳以上の方で、自分の歯が20本以上ある方
②すでに「歯っぴいライフ8020」認定証をお持ちの方は除きます。

○募集期間：令和元年6月30日（日）まで

○応募方法：募集期間中に最寄りのかかりつけ歯科医院（福島県歯科医師会会員）に応募することを申し出て口腔の健診を受けてください。健診は無料です。該当になった方には11月頃に認定証が交付されます。

○お問い合わせ：詳しくは福島県保健福祉部健康づくり推進課（☎024-521-7640）、福島県歯科医師会（☎024-523-3266）または最寄りのかかりつけ歯科医院にお尋ねください。



令和元年度 広野町総合検診について

詳細は別紙の「令和元年度広野町総合検診のお知らせ」をご覧ください。

日程	7/9（火）～7/13（土）
受付時間	午前7時30分～午前10時（開館：午前7時）
場所	広野町保健センター
検診内容	・特定健康診査または健康診査（血液検査など） ・各種がん検診（胃、大腸、肺、前立腺）、結核、喀痰検査、肝炎、骨粗鬆症
当日必要なもの	保険者証、受診録、特定健診受診券など ※社会保険被扶養者の特定健診受診券は、加入保険者より配布されます。

受診できなかった場合は、9月1日（日）にも検診日を設けています。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

風しん抗体検査・予防接種について

昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を対象にクーポン券を送付します。医療機関や健診の際にクーポン券を提出することで抗体検査を無料で受けられます。

問 広野町役場 子育て家庭課 ☎0240-27-2115

「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

○日時：6月14日（金）

午前10時～正午

○場所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。

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。予約制になりますので、事前に申し込みをしてください。

	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
	午後1時～午後5時	○	○	○	○	○	—	
	午後5時～午後6時30分	—	予 ₁	—	—	—	—	

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040