Healthy Life

健康推進課 ☎(93) 4121
FAX (93) 2422

12月の個別予防接種

- 詳細は個別に通知します。
 ※契約医療機関への予約が必要です。
■B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌
 平成28年10月生まれ
■BCG・4種混合
 平成28年9月生まれ
■MR(麻しん・風しん混合)・水痘
 平成27年11月生まれ
■日本脳炎 平成25年11月生まれ
 健康推進課保健指導班

1月の母親学級

- 初めてお母さんになる人の教室です。
対象…平成29年4～6月に出産を予定している初産の人
日程・内容…4回で1コース
 ①平成29年1月5日(木)
 ○オリエンテーション
 ○妊娠中の生活について
 ○ママと赤ちゃんのお口の手入れ&栄養
 ②1月12日(木)
 ○リラックスしよう! マタニティヨーガ
 ○妊婦向け栄養食の試食
 ③1月19日(木)
 ○お風呂の入れ方
 ○赤ちゃんが生まれてからの話
 ④1月26日(木)
 ○先輩ママとの交流会
時間…午前9時30分～正午
場所…保健センター(すこやかセンター内)
持ち物…母子健康手帳
費用…800円(テキスト・試食代)
申込み…12月27日(火)まで
 健康推進課保健指導班

ストップ!ザ・むし歯

10月7日の3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

秋谷章太郎	沖 萌百香
小倉 咲花	桂 鳳馬
河野 友菜	佐藤希乃花
里見 空優	嶋田 昂晟
鈴木 芽依	出口 瑚亜
當宮 綾斗	保坂 杏珠
森 遥都	山内 愛菜
李 尚彦	渡部 大翔

<五十音順・敬称略>

地区保健推進員による生活習慣病予防講座

日時…2月9日(木)
 午前9時30分～午後2時
場所…保健センター(すこやかセンター内)
内容…減塩など食生活を中心とした生活習慣病予防講座、調理実習
対象…市内在住で40歳以上の人
定員…30人程度 **費用**…500円
申込み…12月22日(木)まで
 健康推進課予防班

高齢者インフルエンザ予防接種はお早めに!

対象…平成28年12月31日現在で65歳以上の人(対象者には9月下旬に予防接種の予診票を送付済み)
 ※60～64歳で、心臓・腎臓、または呼吸器機能に障害がある人、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で医師が必要と認定した人も対象になりますので申し出てください。
実施期間…12月31日(土)まで
実施場所…県内契約医療機関
費用…1,500円(生活保護世帯の人は受給証明書を持参)
 健康推進課予防班

Toshokan Net としょかんねっと

富里市立図書館 ☎(90) 4646
 (午前9時30分～午後5時15分)
<https://www.library.tomisato.chiba.jp/>

図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分～午後6時
 ※金曜日は午後7時まで
 □…休館日 ★…映画会
 ◆…おはなし会 ●…親子おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ◆
4	5	6	7 ★	8	9	10 ◆
11	12	13	14 ●	15	16	17 ◆
18	19	20	21 ★	22	23	24 ◆
25	26	27	28	29	30	31

おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。(20分程度・4歳くらいから小学生)
 こわ〜い話や笑っちゃう話などとおきのおもしろいお話をたくさんよいしてお待ちしています!

親子おはなし会

毎月第2水曜日午前10時から30分程度、図書館ボランティア「もりのなか」による乳幼児対象のわらべ歌を中心とした、おはなし会を行っています。親子で一緒に楽しみましょう。

12月の映画会

- 場所 2階AVホール
- 定員 各回とも先着80人

日時	内容
7日(水) 午後2時	ポラーエクスプレス アニメーション映画【100分】 出演 トム・ハンクス ほか
21日(水) 午後2時	父と暮らせば 2004年公開作品【99分】 出演 宮沢りえ、原田芳雄、浅野忠信 ほか

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容についてはやむを得ず変更することがあります。

ふゆのおはなし会

～昔ばなし・手あそびなどを楽しみましょう～

- 日時 12月10日(土)
- 小さい人の時間(4歳以上) 午後2時～2時30分
- 大きい人の時間(小学2年生以上) 午後3時～3時35分
- 対象 ひとりでおはなしがきける子とおはなしが好きな大人
- 場所 2階研修会議室3 ■定員 各回先着30人
- ※各回10分前までに2階ロビーに集合してください。(遊びにきてくれた人には何かいいことあるかも!)

健康 とみさとコラム No.10

隔月連載企画

心の健康編 ストレス反応のメカニズムと対策

私たちの心をむしばむストレス、時には体にも影響を及ぼし様々な病気の原因になってしまいます。最近の研究によって、ストレスが血管や脳を破壊したり、がんを引き起こしたりするメカニズムが明らかになってきました。

ストレス反応とは

脳が不安や恐怖を感じると、ストレスホルモンの「コルチゾール」が分泌され、心拍数が上がり、血圧が高くなるなどの反応が起こります。これがストレス反応です。

長く続くストレスでコルチゾールが多量に分泌されると、記憶を司る神経細胞を減少させ、脳に損傷を与えることがわかってきました。

ストレスで受ける影響

脳が損傷を受けると、認知症やうつ病などにつながる可能性が高くなり、多くのストレスが重なるとがんや脳卒中、心筋梗塞など命に係わる重大な病気を引き起こしたりします。

こうした病気を防ぐために重要なのがストレス対策です。ここでは認知行動療法をストレスに応用した「コーピング」について紹介します。

コーピング(ストレス対処行動)とは?

ストレス反応の発生を抑えたり、ストレスを低減させたりする行動です。大きく分けると「問題解決型」と「情動焦点型」の2つがあります。

問題解決型コーピング…ストレスの原因を取り除くことが目的	
積極的な問題解決	原因を調べ解決しようとする、計画を立てて実行する
問題解決のための相談	家族・友人・上司・同僚など信頼できる人に解決策を相談する
情動焦点型コーピング…ストレスによって引き起こされた不安や怒りの低減が目的	
行動、感情のコントロール	感情を表に出したり、聞いてもらうことによって気持ちの整理をつけ発散させる
気晴らし	運動、趣味、レジャー、カラオケ、温泉など
認知的再評価	直面している問題に対して、見方や発想を変え、新しい適応の方法を探す
リラクゼーション技法	呼吸法、ヨガ、瞑想、アロマなど

ストレスの強弱や、体に反応する「頑張るストレス」か、心に反応する「我慢するストレス」か、今感じているのはどういう種類のストレスなのかを客観的に観察し、それに見合った対策を行います。

仕事が多くて大変といったストレスのときは、問題解決型コーピングを使うことでストレスを少なくすることができます。

情動焦点型コーピングを使うケースでは、「頑張るストレス」には音楽を聴くなど気分を鎮めるものが、「我慢するストレス」にはカラオケで盛り上がるなど気分を上げるものが効果的と考えられています。

ストレス対策を実践してもまだストレスを感じていたら、さらに対策を続け、別の対策に切り替えるということを意識的に繰り返すことが大切です。ストレスに上手に対処して心身ともに健康な生活を送りましょう。