



保健センターだより

ストレスに気づき、上手につきあっていきましょう

問保健センター ☎52-4999

ストレスは、さまざまなできごとがきっかけとなって、気づかないうちに引き起こされます。ストレスに対する反応がこころやからだに出ていませんか。

■ストレスに気づこう

ストレスが大きくなると、こころやからだ、日常の行動に次のような変化があらわれます。

- ◇**心理面** 抑うつ感、意欲や集中力の低下、おっくう感、イライラ感、怒りっぽくなる、不安感、緊張感など
- ◇**身体面** 首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、吐き気、頭痛、めまい、眠れない、何度も目が覚める、食欲不振、だるさ、疲れやすいなど
- ◇**行動面** 遅刻や早退が増える、酒量やたばこが増える、食事の量が増えるまたは減る、ミスが増えるなど

■ストレスと上手につきあうためのポイント

自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づき、自分に合ったストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

- ・親しい人たちと交流する時間を持ちましょう
- ・仕事と関係のない趣味を持ちましょう
- ・笑う機会を増やすようにしましょう
- ・自然に親しむ機会を多く持ちましょう
- ・緊張が続かないよう小休止をとり、気分転換を図りましょう

- ・適度に運動をしましょう
- ・職場や生活の場などで、できるだけ落ち着ける環境を作りましょう
- ・ストレス解消はタバコやお酒に頼らず、他の方法を見つけましょう

■相談窓口を知っておきましょう

近ごろは、新型コロナウイルス感染症などにより、先の見えない不安や生きづらさを感じる人が増えています。こころの悩みを抱いたときには一人で悩まず、早めに相談をしましょう。

- ・田布施町保健センター
☎52-4999 (平日：午前8時30分～午後5時)
- ・やない地域生活支援センター
☎22-1205 (平日・土：午前8時～午後5時)
- ・こころの救急電話相談
☎0836-58-4455 (24時間)
- ・こころのLINE相談@やまぐち
(平日：午後5時～午後10時・土日祝日：午後3時～午後10時)



※右のQRコードからLINEの友達追加ができます。

【参考：こころの健康 気づきのヒント集】



わが家の「辛さぼろ風」ごんぶり

食生活改善推進協議会

いただきます

さば缶を中華風のそぼろ状にし、カラフルな野菜とともにご飯の上にトッピングしたごんぶりです。
さばの栄養がぎゅつと凝縮されたそぼろは栄養満点で、びりつとした辛さがアクセントになっています。

材料(4人分)

ご飯	600 g
さば(水煮缶)	1缶(200g)
玉ねぎ	1個(200g)
赤ピーマン	1個(40g)
ピーマン	1個(30g)
にんにく	1片(10g)
生姜	20g
長ねぎ	1/3本(50g)
貝割れ大根	1/4パック(20g)
ごま油	小さじ2
A 豆板醤	小さじ1/4
酒	大さじ1
粉チーズ	大さじ4
こしょう	少々

1人分の栄養価

エネルギー…429kcal
たんぱく質…17.8g 脂質…9.8g
カルシウム…231mg 塩分…0.7g

作り方

- ①さば缶は、身と汁を分けておく。
- ②玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1.5cm角に切る。
- ③にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ④長ねぎは白髪ねぎにする。貝割れ大根は根をとり3等分に切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、③を炒め、②を加えて透き通るまで炒める。
- ⑥①の身をほぐしながら入れて炒めたら、Aと①の汁を加えて汁気がなくなるまで炒める。仕上げに粉チーズ、こしょうを加えてひと混ぜし、火を止める。
- ⑦ご飯の上に⑥を盛り付け、④を飾る。

8020 達成者表彰

◇応募期限 令和4年3月31日まで（随時）

◇応募および表彰

◇対象者

満80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人

※治療している歯でも、自分の歯であれば対象となります。

自薦、他薦を問わず山口県内の各歯科医院において口腔内診査を行い、歯科医院の推薦書にもとづき、表彰状および記念品をもって表彰します。

◇問合せ先 山口県歯科医師会

☎ 083-928-8020 FAX083-928-8025

休日・平日夜間のがん検診について

平日の昼間のがん検診を受診することができない人のために、休日や平日の夜間のがん検診を実施します。受診の際は保健センターが発行した受診票が必要です。受診票をお持ちでない人は、保健センターへお申込みください。

検診の種類	対象者	検診内容	自己負担額
子宮頸がん検診	20歳以上で 昨年検診を受けていない人	子宮頸部細胞診検査 内診	1,500円 (70歳以上は500円)
乳がん検診	40歳以上で 昨年検診を受けていない人	マンモグラフィ	

※50歳無料検診対象者は、昨年検診を受けた人も受診することができます。

◇実施医療機関

必ず事前に医療機関に連絡し、受診してください。

検診種目	医療機関名	電話番号	実施日	時間
子宮頸がん検診	周東総合病院	22-3456	11/21	8:30～12:30
	休日 梅田病院	0833-71-0084	10/10,10/31,11/21,12/26	13:30～16:00
	みちがみ病院	0833-72-3332	9/19,10/3,11/3	9:00～12:00
	平日夜間 みちがみ病院	0833-72-3332	10/5,11/2,12/2	18:00～20:00
乳がん検診	周東総合病院	22-3456	11/21	8:30～12:30
	休日 兼清外科	0833-71-0800	9/19,10/17,11/21,12/19	8:00～12:00
	光総合病院	0833-72-1000	9/12,10/10,11/14,12/12	8:30～11:30
	大和総合病院	48-2111	10/17	9:00～12:30

10月は『やまぐちピンクリボン月間』です。

～ 自分のため、家族のために、定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう ～