



こころの病気(メンタルヘルス)

問保健センター ☎52-4999

こころの病気は誰でもかかりうる身近な病気です。日常生活のストレスが複雑に絡み合い起こると考えられています。こころの病気について正しく理解し、あなた自身や身近な人を守りましょう。

■ストレスって何？

例えば人間関係がうまくいかない、仕事が忙しい、病気、環境の変化などの刺激がストレスの原因となります。

ストレスを受けることで気持ちが不安定になり、イライラする、食欲がない、夜に眠れないなど、ストレスのサインがでてきます。サインに気がついたら、早めに十分な休養をとり、気分転換などをするようにしましょう。

■家族・周囲の人ができること

◇まずは、時間をつくり話を聞いてあげましょう

- ・相手の目を見て、うなずいて、聞いてあげるだけでも効果があります。
- ・相手を否定するようなことは言わないようにしましょう。

■相談や受診について

こころの病気が気になるときは、一人で悩まないで、周囲の人や、地域の相談機関などに相談することが大切です。

◇相談先

- ・田布施町こころの相談 ☎52-4999
- ・やない地域生活支援センター ☎22-3631
- ・こころの救急電話相談 ☎0836-58-4455

◇医療機関の受診

ストレスのサインが続く場合は、早めに専門機関を受診しましょう。多くの場合は、治療により回復します。

最近では、新型コロナウイルスに感染するかもしれないという不安や、外出自粛によりストレスを抱える『コロナうつ』という事例なども聞きます。まずは、ストレスのサインに気づき、早めに相談などをしましょう。(厚生労働省ホームページ参考)

9月は『食生活改善普及運動・健康増進普及月間』です。

- 作り方
- ①ボウルにおからパウダーを入れ、水を加えて戻す。
 - ②ロースハムは7〜8mm角に切る。きゅうりは薄い輪切りにして塩少々(分量外)をふり、5分間置いて水気を絞る。玉ねぎは縦に薄切りにして水にさらし、水気を絞る。人参は薄いいちよう切りにし、軟らかく茹でる。
 - ③①にAを加えてよく混ぜる。②を混ぜ合わせ、器に盛る。

作り方

おからパウダー	大さじ3(13.5g)
水(湯冷まし)	50cc
ロースハム	1枚
きゅうり	40g
玉ねぎ	40g
人参	20g
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
粉チーズ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
粗びきこしょう	少々

1人分の栄養価

エネルギー…63kcal
たんぱく質…2.1g 脂質…4.0g
カルシウム…29mg 塩分…0.2g

材料(4人分)

おからパウダーはたんばく質やカルシウム、食物繊維が豊富で、滑らかな口当たりとクセがないのが特徴です。ポテトサラダのようにじゃが芋を茹でてつぶす手間もかからず、手軽でさっぱりとした味わいが楽しめます。

おからのポテサラ風

食生活改善推進協議会



いただきます

山口県新型コロナウイルス感染症 専用相談ダイヤル開設のご案内

◇専用ダイヤル番号

☎083-902-2510(毎日24時間対応)

県では、新型コロナウイルス感染症に関する症状や感染予防、検査方法などのさまざまな相談に対応し、直通で専従スタッフによる適切な助言や情報提供が受けられる専用相談ダイヤルを開設しています。

※これまでの各健康福祉センターの帰国者・接触者相談センターの電話番号は、この専用相談ダイヤルに一元化されます。

休日・平日夜間のがん検診について

平日の昼間にがん検診を受診することができない人のために、休日や平日の夜間に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、保健センターへ申し込みください。

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

医療機関の都合などがありますので、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	11/15	8:30 ~ 12:00
	休日 梅田病院	0833-71-0084	9/20、10/11、10/25、 11/29、12/20	13:00 ~ 16:00
	みちがみ病院	0833-72-3332	9/21、10/4、11/3	9:00 ~ 12:00
	平日夜間 みちがみ病院	0833-72-3332	9/2、10/7、11/5、12/2	18:00 ~ 20:00
乳がん検診	周東総合病院	22-3456	11/15	8:30 ~ 12:00
	休日 兼清外科	0833-71-0800	9/13、10/11、11/15、12/13	8:00 ~ 12:00
	光総合病院	0833-72-1000	9/13、10/11、11/8、12/13	8:30 ~ 11:30
	大和総合病院	48-2111	10/18	9:00 ~ 12:30

肺がん・結核検診について（巡回検診の中止）

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、地域の巡回検診を中止し、公民館で時間を指定して実施します。詳細は、申し込みをした人に個別に通知します。

なお、人数制限などを実施しますので、追加の申し込みは受付できません。ご理解・ご協力をお願いします。

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 ～