

コロナ禍でこころの健康を保つために大切なこと

問保健センター ☎52-4999

新型コロナウイルス感染症の流行から2年が経ち、長引く感染状況に不安やストレスを感じている人も多いと思います。こころの健康を保つためには、ストレスをため込まず、できる限り普段の生活スタイルを取り戻すことが大切です。

1. 情報との付き合い方を見直す

インターネット上には、不安をあおるような情報があふれています。厚生労働省など公的機関からの正しい情報を参照するように心がけましょう。また、情報収集のためにインターネットなどのニュースを見る時間は『1日1時間以内』に決めるなど工夫をしましょう。

2. 大切な人とのコミュニケーションを保つ

社会的につながりを感じられるよう、オンライン上のテレビ通話などを活用し、相手の顔を見て話す時間を取るよう意識しましょう。

3. 不安にさせる考えから距離を取る

「大切な人が感染したらどうしよう」などの不安があるのは自然なことです。

不安なことばかり考え、仕事や勉強に集中できない時は不安にさせる考えから距離をとる必要があります。まずは不安な気持ちに気づきましょう。また、呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張が緩み、気分も改善します。呼吸法を毎日行い、心と体をリラックスさせましょう。

【呼吸法】

- ① 楽に椅子に座り、両足を床につける
- ② 軽く息を吸い、6秒かけてゆっくりと吐き身体の力を抜く
- ③ 3秒間息を止め、力を抜く
- ④ ②に戻り10分間繰り返す

4. 不安を抱え込まず、早めに相談をしましょう

眠れない、食欲がない、気持ちが晴れないなど、不安が強く続く場合は一人で抱えずに早めに相談をしましょう。

■こころの健康に関する相談

- ・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LINE相談@やまぐち
(午後6時～午後10時)

※スマートフォンなどから
LINEで相談できます。



(参考：国立精神・神経医療研究センター『こころの健康を保つために大切なこと』)

9月『食生活改善普及運動・健康増進普及月間』です。

- ① かぼちゃは皮をとり、1.5cmのさいの目切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし①を中火で炒める。
- ③ 水、コンソメを加えて、中火で軟らかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳を入れて焦げないようにとろみがつくまで煮て、こしょう少々を振る。
- ⑤ 器に盛り、青のり粉を振る。

作り方

かぼちゃ	250g
玉ねぎ	50g
無調整豆乳	200cc
青のり粉	大さじ 1/2
バター	10g
水	300cc
チキンコンソメ	1個
こしょう	少々

1人分の栄養価

エネルギー…93kcal
たんぱく質…3.2g 脂質…3.2g
カルシウム…20mg 塩分…0.7g

材料(4人分)

かぼちゃがゴロゴロ入ったシンプルなスープで、豆乳が入ってさっぱりとした味わいになっています。仕上げに青のり粉を振ると、風味がよく見た目のアクセントにもなるので、ぜひ加えてみてください。

かぼちゃのゴロゴロスープ 食生活改善推進協議会

いただきます

高齢者の『インフルエンザ予防接種』について

高齢者は、インフルエンザに感染しても高熱や倦怠感などの症状が出にくいいため、気づくのが遅れ、肺炎などの合併症を引き起こすことが多くなります。次のとおり、予防接種の一部助成をします。かかりつけ医とよく相談して、予防接種を受けることをお勧めします。

◇対象者

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎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る免疫の機能障害により、身体障害者1級の交付を受けている人、または、身体障害者1級程度の障害のある人

※身体障害者手帳または診断書が必要となりますので保健センターに必ずご相談ください。

◇実施期限 令和5年2月28日

◇自己負担額 1,490円（ただし、1回のみ）

※生活保護の人は無料です。接種時に『診療依頼書』を医療機関へ提示してください。

◇持参品

生年月日がわかるもの（健康保険証など）と健康手帳を必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳のない人は保健センターでお受け取りください。

◇実施場所 県内委託医療機関

※必ず医療機関に予約の上、接種してください。

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、休日や平日の夜間に次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 ・50歳無料検診対象者	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 ・50歳無料検診対象者	マンモグラフィ	

◇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	休日	周東総合病院	22-3456	11/13	8:30～12:30
		梅田病院	0833-71-0084	9/11、9/25、10/23、10/30、11/20、11/27、12/18、12/25	13:30～15:30
		みちがみ病院	0833-72-3332	9/18、10/16、11/20	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	休日	周東総合病院	22-3456	11/13	8:30～12:30
		兼清外科	0833-71-0800	10/2、11/6、12/4	8:00～12:00
		光総合病院	0833-72-1000	10/9、11/13、12/11	8:30～11:30
		大和総合病院	48-2111	10/16	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 ～