

# 「ストレス」に負けない「ヒント」

ストレス自体は病気ではありませんが、たまった状態が長く続けば心身のバランスが崩れ、健康に問題が生じることも。ストレスに負けないように、理解と対策をしていきましょう。

## ストレスってそもそも何？

ストレスとは、心が外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激は「ストレス要因」といい、ウイルスや騒音などの「環境的要因」、病気や睡眠不足などの「身体的要因」、人間関係の不和や仕事疲れによる悩みなどの「社会・心理的要因」などがあります。ストレス自体は病気ではありませんが、過度のストレスは心身に影響を及ぼし、病気の原因になることがあります。とくに心の健康で問題になるのは「健康上の悩み」「仕事や職場上の悩み」「家庭内の悩み」「経済・生活上の悩み」などによるストレスです。

医師の診察を受けましょう。  
①不安障害▼過度の緊張感、集中力の低下、疲労感やイライラ感などを伴う、ひどく不安な気持ちが続く状態のことです。  
②うつ病▼気分の落ち込みや不安感、絶望感などが現れる病気で、睡眠障害や食欲不振など、身体状況が重なることもあります。  
③アルコール依存症▼その物がなくいとひどく落ち着かなくなる「依存症」の一種で、アルコールをやめられなくなる病気です。飲酒量が多いと、短期間で依存症になるケースもあります。

で、ストレスをため込まないよう  
に上手につきあってみましょう。  
①リラックス▼入浴、音楽観賞など、自分なりのリラックス方法を見つけてみましょう。  
②運動と食事▼適度な運動や栄養バランスのとれた食生活は、心の健康にも大きく影響します。  
③気分転換▼ストレスに押しつぶされないように、趣味や旅行などで気分転換を。  
④睡眠▼睡眠不足は疲労感をもたらし、判断力低下などでストレスを増やす原因になります。十分な睡眠を心がけましょう。  
⑤腹式呼吸▼ストレスの解消に効果があるといわれています。おなかを意識してゆっくりと深呼吸をしましょう。  
⑥笑い▼人は笑うとイライラなどのマイナス感情が薄らぎます。これは、笑いに自律神経のバランスを良くし、心の緊張をほぐす効果があるからです。

## こころの病気がな、と思ったら

**気分** が落ち込んだりして、「なんともなく調子が悪い」「だるい」といった症状が1か月以上続いたら、一人で悩まず、心の病気が専門の心療内科や精神科などのメンタルクリニックで相談しましょう。早めに対処するほど治りやすいのは、心も体も同じです。

**過度** のストレスが引き起こす代表的な心と体の病気には次のようなものがあります。気になる不調が続いたら、早めに

**日常生活** の工夫でストレスは解消できます。自分に合った解消方法を生活に取り入れ

④心身症▼片頭痛や胃潰瘍、不整脈など、心のストレスに対する過剰反応が体の病気を引き起こしている状態です。  
⑥笑い▼人は笑うとイライラなどのマイナス感情が薄らぎます。これは、笑いに自律神経のバランスを良くし、心の緊張をほぐす効果があるからです。

●周囲の役割  
心の病気の予防や早期発見には、周囲のサポートも重要です。家族や同僚に迷惑をかけまいと助けを求めてこない人や、自分自身でも心の悲鳴に気付かない人もいます。本人が「大丈夫」と言っても、心の病気が疑われるときは休養や相談窓口の利用などを積極的に勧めてください。

保健センターからのお知らせ

>> 町では、本年4月に施行された「新型インフルエンザ等対策特別措置法（平成24年法律第31号）」第8条の規定に基づき、「福智町新型インフルエンザ等対策行動計画」を策定。公式ホームページで公開していますのでご覧ください。 ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

### Medical health

## 保健の掲示板

12月15日から1月15日までの保健事業日程

- **12月17日** ＊【1歳6か月児健診】  
1歳6か月～1歳7か月児を対象（個人通知します）  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
  - **12月19日** ㊟【健康相談】  
健診結果や介護など相談希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30～15:30
  - **12月24日** ＊【4～5か月児健診】  
4～5か月児を対象（個人通知します）  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
  - **12月24日** ＊【乳幼児相談】  
2か月児、身体計測や育児相談などの希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30～15:00
  - **1月7日** ＊【3歳児健診】  
3歳～3歳1か月児を対象（個人通知します）  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
  - **1月9日** ㊟【もぐもぐ教室】（要予約）  
4～10か月児を対象にした離乳食教室  
[会場] 方城保健センター [受付] 10:30～12:00  
[申込] 1月5日㊟までにコスモス保健センターへ
  - **1月14日** ＊【7～8か月児健診】  
7～8か月児を対象（個人通知します）  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
  - **1月14日** ＊【乳幼児相談】  
2か月児と、身体計測や育児相談などの希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30～15:00  
※ 金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターまでお気軽にお問い合わせください。各保健センターなどでご希望に応じて実施いたします。（予約制）
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

### Cancer screening

## 乳がん・子宮がん検診無料クーポン券が届いたみなさんへ 検診はお済みですか？

無料クーポン券で指定医療機関の検診を受診できる期間は**今年の12月末（医療機関の診療日）**までです。有効期限を過ぎた場合、無料クーポン券は使用できません。  
※平成26年度に集団健診で乳がん・子宮がん検診を受診済みの場合は使用できません。  
※無料クーポン券配布対象に該当する人へは、5月にクーポン券を個別に郵送しています。  
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

## Population

### 人のうごき（福智町の人口）

- 人口 24,234人  
前月比±0人  
前年比-279人
- 男性 11,450人  
●女性 12,784人  
転入67人・転出64人  
出生20人・死亡23人
- 世帯 11,204世帯  
前月比+12世帯  
前年比-15世帯  
※平成26年10月末現在（住民基本台帳人口）



（お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長  
☎ 市電はひかえさせていただきます）

## Tax

### おさめて安心（税の納期限）

- 国民健康保険税 [6期] 12月25日 困が納期限です
- 固定資産税 [4期] 12月25日 困が納期限です

## Event

### チクホー net（近隣の催し）

- 【田川市】市民参加ミュージカル「炭坑よ、永久に！」  
12月21日 第1部 13:30～  
第2部 17:00～  
（田川文化センター）  
入場料（前売り）：一般 1,000円  
高校生以下 800円  
入場料（当日）：一般 1,300円  
高校生以下 800円  
国内初世界記憶遺産に登録された山本作兵衛翁が描いた炭坑記録画の世界を基にした市民参加型ミュージカルを上演します。  
☎ 田川文化センター ☎ 44-6470
- 【大任町】クリスマスコンサート 入場無料  
12月23日 第1部 11:00～  
第2部 14:00～  
（道の駅おおとう桜街道もみじ館）  
地元・田川を拠点に活動するバンド「風見鶏」や、バイオリンやフルートなどの演奏によるクリスマスソングをお楽しみください。



☎ 総務企画財政課企画係 ☎ 63-3000