

健康が一番にや



健康増進だより
 ◎日高町役場健康増進課
 TEL 01456-2-6571
 ◎日高総合支所地域住民課
 TEL 01457-6-3173

ストレスと上手に つきあいまじよう

ストレスって何？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態です。

適度であれば、自分を成長させる糧や問題解決や環境改善の原動力になります。

ストレスの原因は？

- 環境的要因く天候、騒音など
 - 身体的要因く病気、睡眠不足など
 - 心理的要因く不安、悩みなど
 - 社会的要因く人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなど
- 日常生活での様々な変化や刺激が原因になります。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事もストレスになります。

ストレスの影響は？

ストレスは誰にもありますが、我慢しすぎると心や身体の調子をくずすことがあります。

人によってストレスにより様々な症状がでます。例えば、辛くて食欲がない、眠れない、イライラする、疲れやすい、気分が落ち込むなどです。放置すると、うつ病、依存症、睡眠障害、高血圧、糖尿病などの原因になることもあります。

ストレスをためないポイントは？

①生活リズムを整えましょう。

バランスの良い食事、良い睡眠をと、適度な運動をしましょう。

②気分転換でリラクセスしましょう。

関心を外に向け、「見る」、「聞く」、「嗅ぐ」、「味わう」、「触れる」という感覚を体験しましょう。

例：アロマテラピー、自然散策、食べ歩き、旅行、ペットとのふれあいなど。

③何かに一点集中して取り組んでみましよう。

例：読書、料理、ものづくり、カラオケ、ストレッチやダンスなど。

④今の感情とは違う感情を味わってみましよう。

例：思いっきり笑う、泣ける映画を見るなど。

⑤自分の存在に自信が持てる場所や機会をもちましよう。

例：仕事を離れ、熱中できる趣味をもったり、仲間を作りましよう。

⑥困ったときは、誰かに相談してましよう。

話を聞いてもらうだけでも気持ち楽になることがあります。話すことで、自分の中で解決策が見つかることもあります。

家族、友人、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から、互いに支え合える関係をもっていることが大切です。

心や身体の症状が続ぎ、生活面や仕事に支障が出ている場合は、早めに専門家に相談ましよう。



相談窓口・情報機関は？

こころの専門機関

- ・北海道いのちの電話（24時間対応）
電話 011-231-4343
- ・北海道立精神保健福祉センター
（平日9時00分～21時00分）
（土・日・祝日10時00～16時00分）
電話 0570-064-556
- ・北海道静内保健所（月1回予約制）
（平日9時00分～17時00分）
電話 0146-42-0251

いじめについて

- ・子ども相談支援センター（24時間対応）
電話 0120-03882-56
- ・日高教育局教育相談
（平日8時45分～17時30分）
電話 0146-22-1325

経済問題

- ・法テラス
（平日9時00分～21時00分）
（土曜日9時00分～17時00分）
電話 0570-078-374

配偶者からの暴力、家族間トラブル

- ・北海道立女性相談援助センター
（平日9時00分～17時00分※祝日及び年末年始除く）
電話 011-666-9955
- ・各警察相談センター（24時間対応）
電話 #9110

～ 国民健康保険加入者・後期高齢者医療受給者のみなさまへ～
受診券の有効期限は、**3月31日**までです！！

☆☆☆特定健診のお知らせ☆☆☆

「この封筒に見覚えありませんか？」特定健診受診券が入っています！！



特定健診とは？

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断です。
健康状況の確認や糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防のために健診を受けましょう！！

- 1. 対象**
 - ・日高町国民健康保険に加入し、40～74歳の方(年度内に)
 - ・75歳以上の後期高齢者医療受給者の方
- 2. 料金** 1,700円(75歳以上 800円)
無料対象者
 - 昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれの方
 - 国民健康保険加入者は国保に加入する世帯員全員(擬制世帯主を含む)が、後期高齢者医療受給者は世帯の全員が平成27年度町民税非課税の場合
- 3. 健診内容** 問診・身体計測・腹囲・血圧測定・血液検査・尿検査
- 4. 実施期間** 平成29年3月31日まで
- 5. 受診の流れ**
 - ① **医療機関に直接予約**
 - ↓
 - ② **健診を受ける** 「受診券」と「質問票」、「保険証」を持って受診してください。
 - ↓
 - ③ **健診結果を確認** (受診後、結果が郵送等で届きます)
- 6. 実施医療機関** 門別国民健康保険病院、日高国民健康保険診療所、勤医協厚賀診療所

【お問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 01456-2-6571
日高総合支所 地域住民課 01457-6-3173