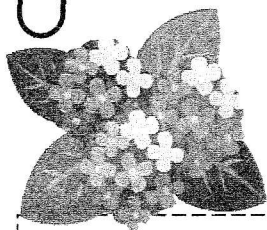


回覧

令和7年5月  
40号

# 操南愛育だより



若葉が、初夏の日差しに輝く季節となりました。これからの季節、梅雨の晴れ間や気温が急に上がった時は、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給や体温調節で乗り切りましょう。

## 今年度の主な行事

10月5日（日） 操南学区敬老会 （岡山ふれあいセンター）

## 健康診査・がん検診を受けましょう！！

- ・実施期間： 令和7年6月1日～12月31日
- ・実施場所： 市内医療機関（岡山市「けんしん・予防接種ガイド」を参考に）

### <集団検診のご案内>

6月23日（月） 胃がん検診（70歳以上は500円／70歳未満は1050円）

マルナカ平井店 7:00～8:30

9月18日（木） 結核・肺がん検診（無料）

マルナカ平井店 9:30～10:30

JA 岡山沖元低温倉庫 13:10～13:30

ハローズ江崎店 15:00～15:30

## ◎さんさん育児相談（1歳未満の乳児の保護者対象）

6月2日（月）・9月1日（月）・12月1日（月）・3月2日（月）

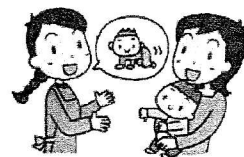
（内容） 身長、胸囲、頭まわり、体重の計測

※ 予約制のため事前に岡山市ホームページからの申し込みが必要です。

中区保健センター（桑野ふれあいセンター内）

TEL 274-5164

・親子手帳（母子健康手帳）、バスタオルをご持参ください。



## <重点目標>

- 母と子及びすべての世代の健康づくり運動をすすめましょう
- ・声かけなどを通じ、がん検診・特定健診の受診をすすめましょう
- ・「健康市民おかやま 21（第3次）」を推進し、健康寿命を延ばしましょう
- ・性教育をすすめるとともに性感染症の正しい知識を普及しましょう

責任者

中区倉田 646 - 11

山崎 眞理子

# 心の状態に気を配ろう

## ストレスがたまるとこんな病気に

### うつ病

気分が憂うつになり、心が重くなる。ひどい場合には自殺の危険性も。

症状 気分の落ち込みが長期間続く／意識が低下し無気力になる／食欲不振、不眠などの身体の不調など

### 不安障害（神経症）

普通なら平気な状況に過度の不安を感じ、不安感を自分でコントロールできなくなる。

症状 耐えがたい不安に襲われる／パニックを起こし、呼吸困難などの発作が起こる／激しい恐怖感や強迫観念にとらわれる

### 心身症

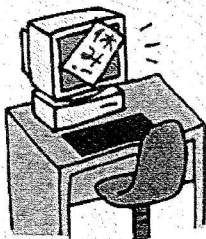
ストレスが原因で身体に病気を引き起こす。治療は心理・精神面から行う必要がある。

症状 頭痛／神経痛／ストレス性潰瘍／動脈硬化／心臓病／ぜんそく／じんましん／生理不順など

## 自分と向き合うための5つの提案

### 1 休養をとる

短期的な休みで自分と向き合ってみてもいいし、場合によっては長期休暇をとってゆっくり休むことも必要。



### 2 誰かに相談する

自分では気づかなくても、周囲の人が微妙な変化に気づくことも多い。信頼できる家族や友人、かかりつけ医に相談を。



### 3 ノートやパソコンに書きとめる

その日の気分を書きとめておくことで自分の状態に気づくことも。翌日にはそれを意外と冷静に分析できる場合もある。



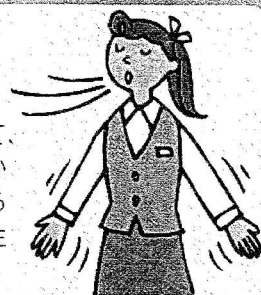
### 4 今にこだわらない

「考えるのは明日にしよう」と思いきって1日先にのばすことで、心に一息つかせるのも手。



### 5 深呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、吸うのにかった3倍をかけてゆっくり吐く。しばらくくり返すと心に余裕が生まれる。



## 生活改善のための3つの選択

5つの提案の中から3つ選択して実践しましょう。もし無理な人はまず1つやってみて、増やしていてもOK。

あなたの選択	達成度
1. 休養をとる	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
2. 誰かに相談する	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
3. ノートやパソコンに書きとめる	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
4. 今にこだわらない	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
5. 深呼吸をする	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5

実践できたら印を塗りつぶし、1週間続けてみましょう。あとは継続あるのみ!!