



保健だより



6月1日号

あじさいがきれいに咲く季節になりました。6月は梅雨の時期。この時期は、ムシムシ暑い日や寒い日があったり、どうしても体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとるなど、生活のリズムを整えて、毎日を楽しく過ごしていきたいですね。

1. 大熊町総合健診についてのお知らせ



5月21日（月）に総合健診の意向調査を世帯主の方に発送させていただきました。県内外に家族が離れて暮らしている方も多いと思われるので、ご家族で連絡を取り合って意向調査の記入をお願いいたします。

今年度も会津若松市・いわき市・郡山市にて集団健診を行います。県外に避難されている町民の方につきましては、町が日本予防医学協会に委託し、県外医療機関（日本予防医学協会が委託している医療機関）にて受診していただくようになります。また、福島県内、外の市町村区実施の集団健診を希望される方は保健センターまでご連絡ください。

詳しくは、意向調査票と同封のお知らせをご覧ください。

意向調査の返信を忘れずをお願いします。尚、意向調査の通知がお手元に届いていない方は、お手数ですが、大熊町保健センターまでご連絡ください。

返信する際は連絡先を忘れずに記入してください



提出期限 平成24年6月20日(水)必着



健診の目的は病気の発見だけではなく、病気の予防につながります。自覚症状がないまま進行する生活習慣病は、健診で早期発見できる良い機会になります。また、健診を受けることにより、食生活や飲酒・喫煙・運動など、自分自身の生活習慣を振り返ることができます。

今回の「総合健診」を活用し、自分自身・ご家族のための健康チェックをおすすめします。



お問い合わせ先：大熊町保健センター

0242-26-3844（代表）

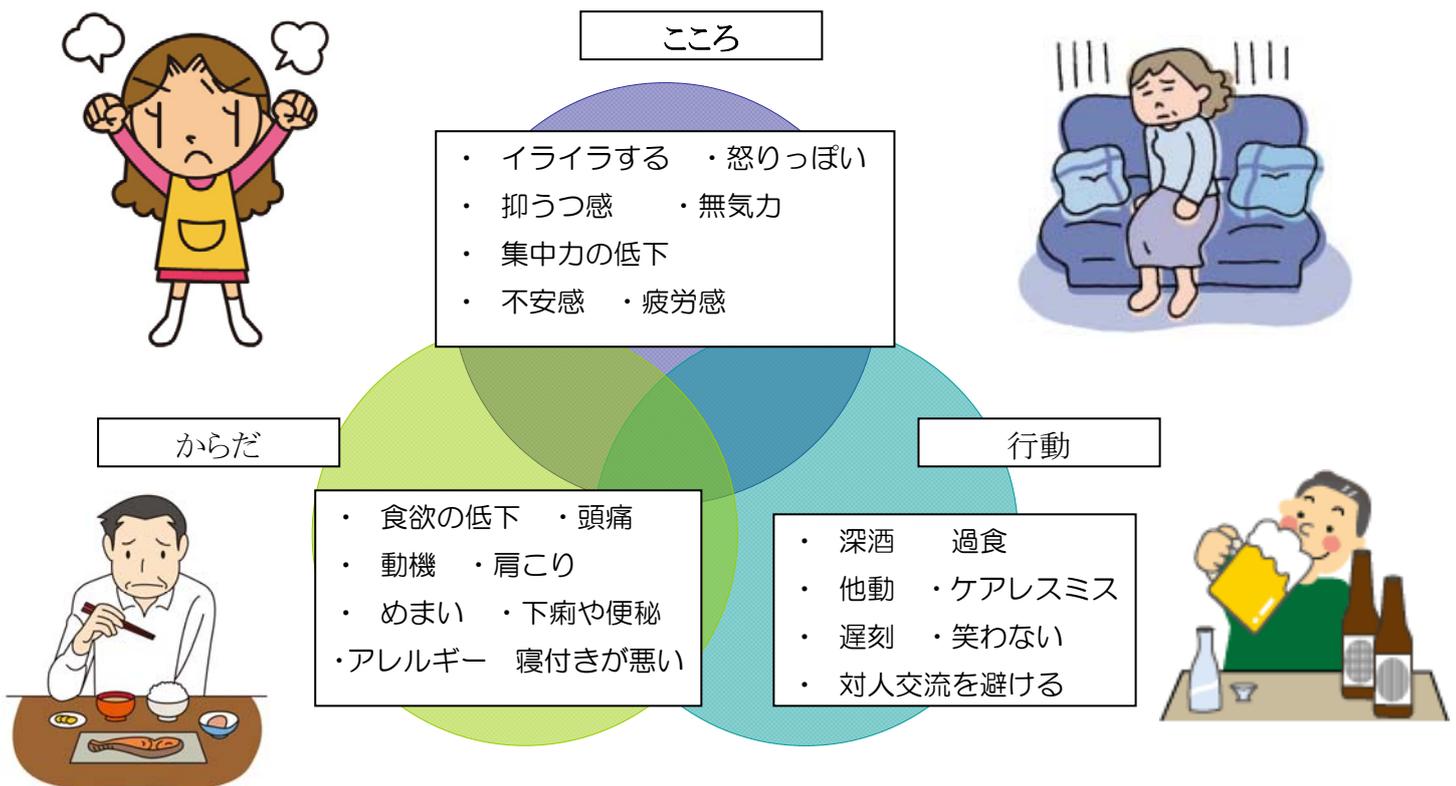
0120-26-3844（フリーダイヤル）

健康コラム

「からだ」と「こころ」の健康チェックを定期的に行いましょう！

こころの健康と体の健康は密接な関係があります。ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ心身や行動にも変化が現れます。

以下のような症状はありませんか？症状が続く方はご相談ください。



平成24年度「安眠カフェ」は、おしゃべりしながらストレスケアの体験を予定しています。人は出来事を自分の胸の内だけにしまわず、他の人に話すことでこころの健康を保っています。おしゃべりもストレス発散につながります。

日頃から、自分のこころの状態に注意を向けることが大切です。

6月のストレスケアは「コラーージュ」という貼り絵の体験です。



今月のストレスケアは

コラーージュ

※ 個別の相談をご希望の方は、臨床心理士、保健師が別室でお受けいたします。また、相談内容に応じて精神科医との個別相談（予約制）をご紹介します。

