

## 2月の健康カレンダー

## 献血

日曜日	受付時間	場所
17 火	11:30～15:45	福良地区公民館
26 木	13:45～16:00	南あわじ市保健センター

## 「からだ」と「こころ」の健康相談

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、こころの相談など	17 火	9:00～11:00 13:00～14:30	市役所本館1階

※こころの相談は、予約制です

## 乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	場所
4ヵ月児健康診査（R7年10月生）	27 金	南あわじ市保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン（予約制）（R7年9月生）	26 木	子育て学習・支援センター
育児相談（R7年7月生）	24 火	
10ヵ月児健康診査（R7年4月生）	19 木	
1歳6ヵ月児健康診査（R6年7月生）	3 火	
2歳児育児相談・歯科健診（R5年7月生）	18 水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査（R4年9月生）	10 火	
就学前5歳児健康診査（R3年2月生）	12 木	
遊びの教室（予約制）	5 木	
発達支援相談（予約制）	5 木	

## はじめましてパパ＆ママ講座 ※要申込

内容	日曜日	場所
前期コース（歯科健診など）		
後期コース（赤ちゃんのお世話など）	21 土	南あわじ市保健センター

※受付時間等は対象者に案内します

※各種教室・相談のお問合せは、健康課（☎43-5218）まで

## 時間外診療病院

休日応急診療所（賀集地区公民館横☎53-1536）		
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 13:00～16:30	18:00～21:30
火 平成病院 八木病院	1日(日)瀧川卓医師 8日(日)富本喜文医師	穀内勇夫医師 齊藤雅文医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(水)岩崎正道医師	畠田卓也医師
木 翠鳳第一病院	15日(日)齊藤雅文医師	柴田亮平医師
金 中林病院	22日(日)柴田亮平医師	高田育明医師
土 翠鳳第一病院	23日(月)高田育明医師	穀内純江医師
平日18:00～23:00 土曜13:00～23:00 ※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります		

※教室・相談は、中止や延期の場合があります。  
詳しくは各担当課にお問い合わせください、二次元コードから市ホームページをご確認ください。



## ストレスとうまくつきあいましょう

健康課☎ 43-5218

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のことです。外部の刺激には、天候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、不安や悩みなどの心理的要因、さらに入間関係のトラブルや仕事の忙しさなどの社会的要因があります。つまり、私たちの日常生活で起こるさまざまな変化が、ストレスの原因となるのです。

例えば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も、一種の変化や刺激であるため、ストレスの原因になることがあります。ストレスの感じ方には個人差があり、強く感じる人もいれば、あまり感じない人もいます。ストレスが大きかったり、長時間続いたりすると、心身の調子を崩すことがあるため、注意が必要です。

## ◆ストレスのサイン

## こころのサイン

- 不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りやすくなったりする
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込み、やる気がなくなる
- 人づき合いを面倒に感じ、避けるようになる

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処することが大切です。誰かに話を聞いてもらったり、気分転換をしたり、ゆっくり休んだりすることで、こころも体も軽くなるなら、大きな心配はありません。

## 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが現れる
- 寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚めることがある
- 食欲が落ちて食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまったりすることがある
- 下痢や便秘が起こりやすくなる
- めまいや耳鳴りを感じる

## ◆自分にあったストレス解消法をみつけましょう

## 1. 体をリラックスさせる（身体的アプローチ）

- 十分な睡眠や休息を取り、脳と体の疲れをしっかりと回復させましょう。
- 入浴やサウナで汗を流すことも効果的です。
- 軽い運動やストレッチ、散歩、ヨガ、筋トレを取り入れて体を動かしましょう。
- 深呼吸をして、心身の緊張を和らげることもおすすめです。

## 2. 気分転換・没頭する（精神的アプローチ）

- 趣味の時間を確保し、好きなことに没頭しましょう。
- アロマを焚いたり、好きな音楽を聴いたり、自然を感じられる場所に出かけるのも良いでしょう。
- カラオケなどで大声を出してストレス発散する方法もあります。
- 絵を描くなどの作業に集中して、気持ちを切り替えましょう。



## 3. 感情を外に出す・整える（心理的アプローチ）

- 友達や家族と話して、自分の気持ちを共有しましょう。
- イライラや不安な気持ちを紙に書き出して吐き出すことも効果的です。
- 「まあいいか」と物事を別の視点から見て、気持ちを整理することも大切です。

眠れない日や気持ちの不安定な状態が数週間も続いたり、何をするにもやる気が出なかったり、すぐに疲れてしまうことがあれば、一人で無理をせず、心の専門家に相談しましょう。

市では予約制の健康相談を実施しており、精神科医や心理士に相談できる機会があります。相談を希望される人は、健康課までご連絡ください。

## 救急安心センターひょうご「#7119」

救急医療電話相談。専門家が24時間365日対応。