

健康カレンダー（3月・4月）

Table with health calendar events for March and April, including classes, consultations, and exams.

母子健康手帳をもらうためには事前申込が必要です。



市町村交通災害共済

- 加入できる方
加入申込期限
共済掛金
加入方法

もしもの事故・けがに備えて

- コンビニ、アプリ決済にて申し込みください。
加入申込期限
問い合わせ先

日曜・祝日当番医

Table of on-call doctors for March and April, listing dates, names, and specialties.

- 大隅広域夜間救急センター
鹿児島県小児救急電話相談
曾於医師会夜間急病センター
都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関

今月の納税
滞納処分等実施状況
令和6年度 差押えを実施した件数 99件

令和6年度 滞納処分等実施状況
【差押えの内容】
債権 29件 給与 19件 預貯金 49件 不動産 2件

みんなの健康メモ Health up for Smile!

保健・医療など健康に関する情報を発信!

春は、こころの不調が表れやすい季節です

春は、出会いや別れといったさまざまな変化が一気に起こります。

ストレスと聞くと、嫌なこと、つらいことを連想する方が多いかもしれませんが、進学や就職、結婚、出産といった嬉しい出来事も変化であり、刺激を受けることなので、ストレスの原因になることもあります。

【ストレスの原因】

- 環境的要因（天候や騒音など）
身体的要因（病気や睡眠不足など）
心理的要因（不安や悩みなど）
社会的要因（人間関係、仕事、進学、結婚など）

◆ ストレスサインを知ろう

自分のストレスに気づけるようになる、休息を取る、気分転換をするなどセルフケアができるようになります。

【こころにあるストレスサイン】

- 眠れない、なかなか寝つけない
お腹が痛くなる
頭が痛くなる
怒りっぽくなる、イライラする
気分が沈む、憂うつ
元気が出ない
理由もなく、不安な気持ちになる
気持ちが落ち着かない
食欲がない、食事がおいしくない

◆ セルフケアでこころを健康に

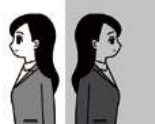
- ① 栄養バランスを考えた食事をする
主食（ご飯、パンなど）・主菜（肉、魚など）・副菜（野菜など）をそろえる。
② 適度な運動を行う
ウォーキングやストレッチなど簡単な運動を生活の中に取り入れる。
③ 睡眠環境を整える
寝室を暗くして、音楽を聴いたり、就寝1〜2時間前からスマートフォンを操作を控えたりする。

④ リラックスできる時間をもつ
ゆったりお風呂に入ったり、ぼんやりと窓の外を眺めたり、好きなことをする時間を確保する。



◆ 考え方を変えてみる

ストレスを感じている時は、そのことだけにとらわれて、問題点や良くないことばかりに注目してしまいがちです。そんな時は、良くないことではなく、実際にできていること、うまくいっていることに目をむけてみることも大切です。



◆ 困ったときは誰かに相談

困ったときやつらい時は、話を聞いてもらうだけでも気持ちが悪くなる場合があります。話すことで解決策が見つかることもあります。



今月お話するのは保健師の新川です。



- 健康長寿課
志布志保健所
電話相談 S・N・S相談（厚生労働省）

市では3月21日（金）に臨床心理士によるこころの健康づくり相談会を実施します。

健康長寿課健康増進グループ
TEL 472-1111