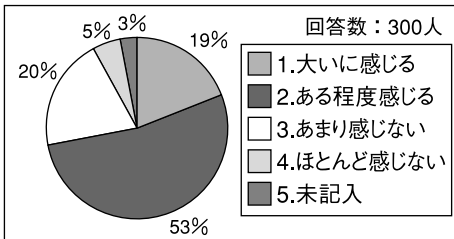


小野町健康調査の報告④

今月は「ストレスと休養」の状況について報告します。「あなたはストレスを感じやすいほうですか」の結果は、「大に感じる」「ある程度感じる」が7割で、厚生労働省調査(平成12年度)と同じ傾向です。年代別では40歳代が『ストレスを感じる』が最も高く、60歳代で低い
あなたはストレスを感じやすいほうですか。



のが特徴です。ストレスの解消方法は、「趣味・人に話す・運動・食べる・飲む・買い物」等が上げられています。

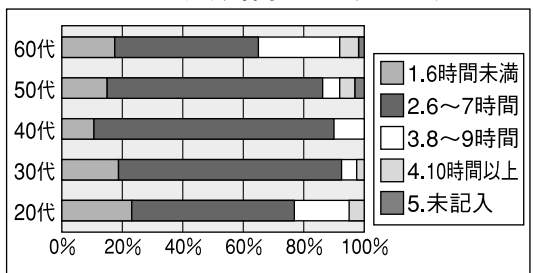
「悩みを相談できる人がいますか。」では「いいえ」の男性が3割と女性より相談相手がいない割合が高いようです。

「自分の休養が充分かどうか」は、「不足がちである・不足している」と感じている人が3割「睡眠時間がとれていない」は1割で全国の2割と比べかなり少ない。

「どちらとも言えない」人が約4割いますが6～8時間の睡眠をとっています。これは熟睡感がないためと思われる。休養・睡眠不足はともに20～30歳代に多く、若年層が、子育て期間や夜型生活の影響が大きいと考えら

れます。睡眠不足のあなたが睡眠をとるための方法は、アルコールや睡眠剤、読書などです。

休養不足とストレスの因果関係は見られませんでした。休養は心身の疲れを取り除きリフレッシュするため必要です。特に睡眠不足は、生活の質の低下だけでなく循環器病や糖尿病の悪化、事故の要因ともなります。



休養は「休むこと」と「養うこと」です。日常の自分の時間を工夫して見ましょう。ストレスやこころの健康のことで相談する専門機関を知っている人はわずか3割です。なかなか解決しないときは、精神科医や保健所にご相談ください。

また、町の「こころの相談室」もご利用ください。

日程：平成17年1月27日・3月10日
相談は無料です。相談は2日前までに予約をしてください。

問い合わせ先：健康福祉課 ☎72-6934

骨髄バンクドナー登録をはじめて実施

10月23日産業祭会場で、当町ではじめての「骨髄バンクドナー登録」を実施したところ、8名の方の登録がありました。ドナー登録をしていただいた方々の善意は、患者さんの生きるチャンスを広げることとなります。御協力ありがとうございました。



ドナー登録の様子

献血にご協力 ありがとうございました

産業祭会場で骨髄バンクドナー登録と同時に実施しました、本年第4回の献血は、200ミリリットル換算で55本を採血することができました。

献血実績

200ml	10本
400ml	30本
成分	15本
200ml換算	55本

皆さまの暖かいご協力に感謝申し上げます。

12月・1月の保健ごよみ

内容	12月	1月	受付時間	場所
母子手帳交付	3日(金)	7日(金)	13:00~15:00	母子健康センター
育児教室	—	7日(金)	10:00~10:15	
4か月・10か月児健診	15日(水)	21日(金)	13:30~13:40	
離乳食相談	—	19日(水)		
1歳6か月児健診	—	—	13:15~13:30	
3歳児健診	1日(水)	—	13:00~14:30	保健福祉センター
こころ・こどもの相談室	—	27日(木)	10:00~10:15	
おやつ教室	7日(火)	11日(火)	10:00~12:00	
子育て広場・健康相談の日	10日(金)	28日(金)	13:00~15:00	
リハビリ教室	9日(木)	—	9:30~10:00	
子宮がん(施設)検診	25日まで	—	健康福祉課に申し込みください	
インフルエンザ予防接種(65歳以上)	1月31日まで		町内医療機関に問い合わせください	

*健診や予防接種等詳しくは、「おのまち健康カレンダー」をご覧ください。*問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934