

健康Eye

けんこう・アイ

健康ひとくちメモ Topics of the month <6月>

～「食育」は、人が生きるための基礎作り～

「食育」とは「食」についての「正しい知識」と自分に望ましい食事を「選択する力」を身に付け、健康的な食生活を送ることができる人を育てるための取り組みで、人が生きる上での大切な基礎づくりです。毎年6月は食育基本法が成立した月であることから「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食育は、子どもたちにとっては健康な心と体や豊かな人間性を育てるために大変重要です。また、あらゆる年代の人にとって生活習慣病・低栄養の予防な

どに必要なものです。

市では、「あやせ健康・食育プラン21～あやせ健康プラン21(第4期)・あやせ食育推進計画(第3期)」に基づき食育活動を進めています。食生活に関する疑問や問題を解決し、より良い食習慣を身に付け、健康で明るく生き生きと生活できるよう、いきいき健康・食事相談などで相談してください。

健康づくり推進課 ☎77・1133



「あやせいきいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ 問同課 ☎77・1116 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、同だより掲載の各種事業が中止・変更となっています。詳しくは、各事業の担当課へお問い合わせください

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル ☎0120・1192・61

離乳食ゴックン教室

離乳食の話と身体測定。講師は管理栄養士、保健師。 6月26日(金)10時11時30分 新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました 問健康づくり推進課 ☎77・1133

新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました 問健康づくり推進課 ☎77・1133

口腔がん検診

大和綾瀬歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。 7月9日(木)10時～16時30分 大和歯科医師会館(大和市) 45人(抽選) 住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口腔がん検診希望」を明記し、6月20日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25大和綾瀬歯科医師会事務局(☎046・263・0681)へ郵送 当選者には、はがきで通知します

健康Eye(アイ)掲載の各事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります

高齢者肺炎球菌予防接種

6月1日(月)～来年3月31日(水) 委託医療機関 市内在住で次のいずれかに該当する方 ①今年度(昭和31年4月1日以前生まれ) ②接種日に満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全によるほか、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気があり、身体障害者手帳1級程度に相当(同手帳の写しか問診票へ要記載) 2回目の接種は1回目から5年以上の間隔が必要 接種する時期はかかりつけ医に要相談 詳細 あやせいきいき健康だより参照 健康づくり推進課 ☎77・1133か直接 入院中、施設入所中などで委託医療機関外での接種希望者は、費用を還付するので接種前に要相談(上限あり)



6月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
成人健康相談	6/2(火)・6/17(水)9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	6/11(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	6/11(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	高齢者福祉会館臨時休館のため中止。健康相談、心の健康相談	

がん検診 がんは、痛みなどの症状が出る前に発見・治療できれば、治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受けましょう 問健康づくり推進課 ☎77・1133

心の健康 生活環境の変化などで ストレスを抱えている方へ

新型コロナウイルス感染症に対する不安や外出自粛などによる生活環境の変化で、ストレスを抱えていませんか。大人も子どももストレスを受けると心と体に「いつもと違う症状」が現れることがあります。これは自分を守るための自然な反応です。しかし、そのままにしておくと、症状が悪化することがあります。そんなときは家族や友人に話したり、専門機

関に相談したりして、一人で抱え込まないことが大切です。ストレスに関連したうつ病などの心の病気は、早期発見が大切です。まずは「こころの健康チェック」をして、自分の状態について見直してみましょう。健康づくり推進課では心の健康について相談を受け付けていますので、気軽に連絡してください。 問同課 ☎77・1133

ストレスを受けたときに現れる症状

ストレスや不安を感じると、心と体に次のような症状が現れることがあります。

- よく眠れない
- イライラする
- 不安や緊張を強く感じる
- 涙もろくなる
- 投げやりになる
- 誰とも話す気分にならない
- 体の調子が悪い
- 考えがまとまらない
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる
- など



こころの健康チェック

心の病気の早期発見のために、「こころの健康チェック」を試みましょう。以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。例)最近2週間のうち、その半分以上の期間を明るく楽しい気分で過ごした場合は、3に印をつけてください。

最近2週間、私は	いつも	ほとんど	の半分以上	の半分以上	たまに	ほんの	まった
	5	4	3	2	1	0	なく
1 明るく、楽しい気分が過ごした	5	4	3	2	1	0	0
2 落ち着いた、リラックスした気分が過ごした	5	4	3	2	1	0	0
3 意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0	0
4 ぐっすり休め、気持ちよく過ごした	5	4	3	2	1	0	0
5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	0	0	0

※WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)

【採点方法】 5つの回答の数字を合計してください。 合計 13点以上 特に関心ありません。

13点未満または、5項目のうちいずれかに0または1の回答があるとき 少し心配な状態です。 専門家や相談機関に相談しましょう。

出典:「わたしのこころサポート ミニハンドブック」 神奈川県精神保健福祉センター

ストレスを感じた子どもによく現れる変化

子どもは強い不安を感じると、心と体に次のような変化が現れることがあります。

- 赤ちゃん返りをする
- 甘えが強くなる
- わがママを言う
- 反抗的になったり、暴力的になる
- 今起きている出来事を遊びとして繰り返す
- など



このような変化がみられるのも、ストレスへの自然な反応です。

ストレスを和らげるには

新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化に対するストレスを和らげるには、次のような方法があります。

- 健康的な生活習慣を心掛けましょう 外出自粛や在宅勤務、休校などで、家にもこもりがちになることが増えています。そんなときでも、できるだけ睡眠や食事の生活リズムを崩さないようにしましょう。また、適度な運動をして体力低下を防ぎましょう。自宅でする体操について、広報あやせ5月1日号と市ホームページで紹介しています。
- 人と連絡を取り、社会との接点を保ちましょう 人とのつながりを感じたり、自分の心配事や不安な気持ちを人に話したりすると気持ちが楽になります。家族や友人と電話やメールで連絡を取り合みましょう。
- 新型コロナウイルス感染症に関する不確かな情報や不安をおおるようなうわさには、惑わされないようにしましょう 公的機関が出している情報を確認してみましょう。
- 気持ちを落ち着かせるために、酒やたばこ、薬物に頼るのはやめましょう。耐えられないと思ったら、専門機関に相談してください

心の健康についての相談先

同課で受け付けているほか、県ではソーシャルネットワークサービス(SNS)「LINE(ライン)」を活用した相談窓口「いのちのほっとライン@かながわ」を開設しています。詳しくは県ホームページ(URL www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/cnt/linesoudan.html)を見てください。

毎月ゼロの日(10日・20日・30日)は、テレビやゲームを一休みして家族で読書をするなど、ふれあいの時間として過ごしましょう 問生涯学習課 ☎70・5658