

こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX0495-77-0550

保健センターでは「こころの健康相談」を行っています

現代は「ストレス社会」とも言われています。心の病気は一生のうちに5人に1人がかかるといわれており、誰にでもその可能性があります。特に3月は進学や就職、転勤など、環境が変わることで強いストレスを感じ、心や身体の不調が出やすくなる時期です。不眠・不安など心の変調が続いたら、早めにご相談ください。

ストレスが原因で起こる心や体の不調

- 些細なことでも不安になる、気分が落ち込む
- 食欲がなくなる
- いらいらする、怒りっぽくなる
- だるい、疲れやすい、意欲がなくなる
- 眠れない、寝つきが悪い、夜中何度も起きる
- 頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、腹痛、下痢、嘔吐

こんな悩みを抱えていませんか？

- 心や体に不調がある
- 精神科や心療内科を受診しようか迷っている
- 体の不調で学校や仕事を辞めてしまい、これからの生活に不安がある
- 精神科を受診していて仕事やこれからの生活を考えたいが、どこに相談したらよいか分からない

一人で悩まず相談してください

ご家族からのご相談も受付けています。相談は無料です。

相談窓口 保健センター ☎0495-77-4041

相談時間 平日午前8時30分～午後5時15分

実施機関・内容		対応時間	電話番号
本庄保健所	地域に寄り添った相談窓口	来所 午前8時30分～午後5時15分 電話 午前9時～午後5時	0495-22-6481 (平日のみ)
こころの健康相談統一ダイヤル	公的な心の健康電話相談	平日・休日ともに24時間対応	0570-064-556
暮らしとこころの総合相談会	弁護士や臨床心理士等による生活全般から心の相談	午前10時～午後5時	048-782-4675 (平日のみ)
埼玉県立精神保健福祉センター	来所による心の健康や悩みの相談	電話予約制 午前9時～午後5時	048-723-3333 (平日のみ)
	こころの電話	電話による心の健康や悩みの相談	午前9時～午後5時 048-723-1447 (平日のみ)
	自死遺族相談	大切な方を自死で亡くされたご遺族や友人の相談	予約受付 午前9時～午後5時 (平日のみ) 予約専用電話 048-723-6811
埼玉いのちの電話	生きる力の支えになることを願うボランティア団体による電話相談	24時間365日	048-645-4343
		毎日 午後4時～9時まで ※毎月10日午前8時～翌日午前8時	0120-783-556
さいたまチャイルドライン	18歳以下のこども専用の相談電話	午後4時～9時(年末年始を除く)	0120-99-7777

健康メッセージ

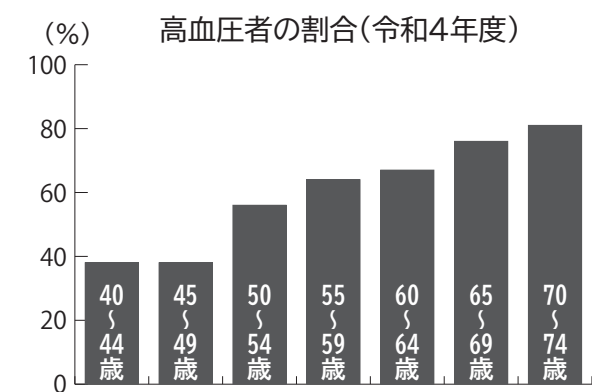
問合せ 保険健康課 保険担当 ☎0495-77-2113 FAX 0495-77-2117

保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

年に一度の健診(検診)は受けられましたか？がん検診や人間ドックの助成は、3月31日まで実施しています。健診を受けた方はその結果を放置せず、有効に活用しましょう。生活習慣の見直しや主治医の先生への相談、必要に応じて精密検査を受けることが大切です。

今年度を受診できていない方は、まだ間に合いますので受診しましょう。

受診者の半分以上が要注意！ 町民の課題は「高血圧、高血糖」です

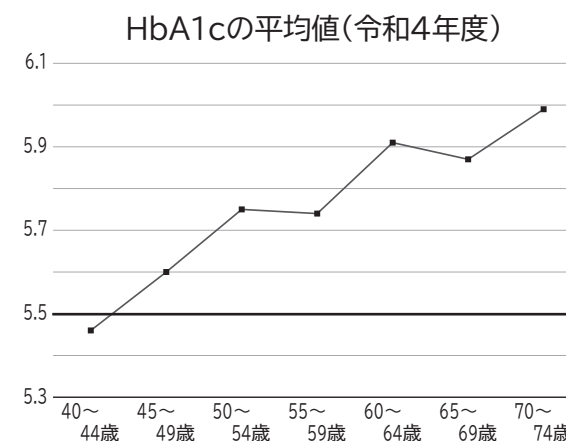


左のグラフは、神川町民の健康診断の結果です。

高血圧者の割合は、40代をみると40%に到達しようとしています。まだ若いから大丈夫と思っている方はいませんか？

高血圧や高血糖が続くと、血管が狭くなったり詰まったりして合併症が全身に生じます。自覚症状が現れてからでは遅く、重症化してしまう可能性があります。健康だからと油断せずに健康診断を受診し、自分の身体の状態をチェックしましょう。

健康診断を受け、早期に生活を改善・治療することで重症化を抑えることができます。治療が遅くなれば、金銭的な負担もかかります。



	適正	要注意
収縮期血圧 (mmHg)	129 以下	130 以上
拡張期血圧 (mmHg)	84 以下	85 以上
HbA1c (%)	5.5 以下	5.6 以上

※HbA1cは、過去1～2か月の平均的な血糖の状態を示します。高血糖が続くとHbA1cも高くなります。

各統計データ:埼玉県衛生研究所 提供

高血圧を予防するために「こうやさん」でおいしく減塩

- こ 香辛料 コショウ、唐辛子、カレー粉などでスパイシーに
- う うまみ かつお節、昆布、魚介類、肉、キノコなど素材のうまみを楽しむ
- や 薬味 ショウガ、ネギ、ニンニクなどで風味を豊かに
- さん 酸味 酢、レモンなどの酸味で素材の味を引き立てる

