

回	西部保健		第87号 2023年9月発行
覧	センターだより		西部保健センター 長野市大字安茂里 1777-1 TEL 224-1101 FAX 224-1818

こころの健康づくり講演会のお知らせ

新型コロナ感染症が5類となり、生活も大きく変わったのではないのでしょうか。人間関係、仕事のこと、家族のこと…自分自身の心の声に耳を傾けていますか。自分も相手も大切に過ごせるようストレスをコントロールし、心に余裕を持つ方法を実技も交え一緒に見つけてみませんか。皆様の参加をお待ちしております。

日時：令和5年10月23日（月）
午後2時～4時10分（受付1時40分から）

場所：安茂里公民館 2階 集会室（安茂里総合市民センター内）
長野市大字安茂里 1777-1

講演テーマ：過剰なストレスから解放！
～こころとからだにアプローチしよう～

講師：ストレスケア・カウンセラー
本木 由子（モトキ ユウコ）先生

対象：長野市民 50名（定員になり次第締め切り）

申込み：9月19日（火）から10月13日（金）までに
西部保健センター（224-1101）へ電話
にてお申込みください

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関等をご利用ください
※託児はありませんので、ご了承ください。



心身の疲労やストレスは心の病気や生活習慣病を招く原因に…

心と身体が疲れ切ってしまう前に、こまめな心身のセルフケアを心がけて日ごろから疲労やストレスをため込まず、こまめにリフレッシュすることが大切です

実践！今こそはじめるセルフケア



Point 1 意識的に休息する



睡眠習慣を整える

起きる時間・寝る時間をできるだけ一定にする

リラックスタイムをつくる

好きな音楽を聴く
ゆっくりとお風呂に入る
アロマなどを楽しむ



Point2 自分なりの対処法を見つける

手軽にできる対処法

コーヒーやお茶で一息
深呼吸をする



体を動かしてリフレッシュ

適度な運動
軽いストレッチ
体操、散歩



健康に不安のない今こそ、毎年受けてほしい

長野市国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診

今年度の健診は **10月14日(土)**までです

- ・事前に医療機関へお問い合わせの上、受診してください。
- ・期間の終わり頃は医療機関が大変混雑しますので早い時期の受診をお勧めします。
- ・詳しくは4月に郵送した受診券や、「各種検診のご案内」(5月配布)をご確認ください。
- ・受診券を紛失した場合、長野市国保・高齢者医療課、各支所、又は長野市HPより再発行の申請ができます。



「受診券の再発行」

Web申請は

こちらから

※9/29(金)まで



～健診結果について気になる方へ～

保健師・管理栄養士が個別相談を行っています

日程：9/27(水)、10/25(水)、11/20(月)
12/27(水)、1/29(月)、2/19(月)
3/18(月)

時間：9:00～11:00 (予約制)

<申込み・問い合わせ>

西部保健センター ☎224-1101