

「こころ」からだの健康 ～3月は自殺対策強化月間～

固健康こども課健康づくり班 ☎(82)3400

寒い時期は、自律神経の一種の副交感神経が優位に働

き、体温を上げていきますが、春は日中の寒暖差が大きいため、自律神経の切り替えがうまくできずバランスが崩れ、だるさや眠気を引き起こしやすくなります。また、3月～5月にかけては、異動や転勤、新生活など生活環境が変わることが多い季節で、ストレスを感じることが多くなります。

体調不良にならないための予防と対策

◎ 食事は欠食せずバランスよく食べましょう。

◎ こまめに体を動かしましょう。

◎ 入浴はシャワーだけでもなく、湯船につかるようにしましょう。

◎ 睡眠をしっかりとりましょう。

◎ 衣服で温度調節ができるようにならしましょう。

「こころ」に不調を感じたら

◎ 悩みなどを一人で抱え込ま

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不眠 | <input type="checkbox"/> 生理不順 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 疲労 |
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> 食欲低下 | <input type="checkbox"/> どうき |
| <input type="checkbox"/> 下痢または便秘 | |

「こころ」の病気

こころの不調が続く場合、うつ病やパニック障害など心の病気の可能性も視野に入れ、対策をとるようにしましょう。

こころの病気は、特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。適切な治療やケアによって回復し、日常生活を安心して送ることができるようになります。

「気分が落ち込みが続くのに原因が見当たらない」「いつ

ものようなりフレッシュの効果がない」「眠れない」「疲れがとれない」などの症状が続くときは、早めに専門機関へ相談しましょう。

※町では「こころの体温計」を実施しています。アクセスして自分自身のこころの健康診断をしてみよう。また、相談場所も載せていますのでご利用ください。



↑「こころの体温計」はこちら

女性 男性

のための相談窓口

固企画空港課企画政策班 ☎(84)1279
千葉県男女共同参画センター ☎043(420)8411

女 男
同 共
参 参



女共同参画センターが開設しています。

女性のための相談窓口

相談専用電話

☎04・7140・8605

受付時間

毎週火曜日～日曜日

午前9時30分～午後4時

(休業日：月曜日の翌日火曜日・祝日・年末年始)

男性のための相談窓口

相談専用電話

☎043・308・3421

受付時間

毎週火・水曜日
午後4時～8時

毎週土曜日 午後0時30分～

4時30分(休業日：月曜日の翌日火曜日・祝日・年末年始)

町食生活改善普及会

手作り料理を食卓に! お豆のミネストローネ



材料(4人分)

にんじん..... 60g	オリーブ油..... 小さじ2
玉ねぎ..... 60g	トマトジュース... 300ml
じゃがいも..... 100g	水..... 240ml
ウインナー..... 4本	コンソメ..... 小さじ1
ミックスビーンズ... 160g	パセリ(みじん切り)・ 適量

作り方

- ①にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは、1～1.5センチ角に切る。ウインナーは1センチ幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒め、トマトジュース、水、コンソメを入れて4分煮る。
- ③②にウインナー、ミックスビーンズを入れて3分煮る。器に盛り、パセリを散らす。

【1人分栄養価】エネルギー160kcal たんぱく質7.4g
脂質8.2g 食塩相当量0.9g