



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

ストレスと上手に付き合おう

ストレス社会を生きる現代人は、好き嫌いに関わらず、ストレスの渦中を生き抜いていくしかありません。適度なストレスは、生活の「刺激剤」としてプラスな面もありますが、ためすぎると心身に大きな影響を与えます。ときには仕事や生活の緊張をほぐし、ひと呼吸することも大切です。

ストレスから身を守るポイント
積極的に休養をとりましょう。
家庭に仕事を持ち込まないようにならしましょう。
日ごろから趣味や運動などをして、気分転換しましょう。
家族とのコミュニケーションを大切にしましょう。
規則正しい生活を心がけまし



よ。何か異変に気が付いたら、かかりつけの医師・心理カウンセラーなどに相談しましょう。少なくとも年に1回は健康診断を受けましょう。また、生きていくうえで嫌なこと、辛いことはつきものです。クヨクヨしていても始まりません。早く忘れることが肝心です。

嫌なことを忘れるコツ
人の評価は気にしない。
頭を切り替えるため、全く別のことを考える。
大声を出して、スッキリする。
明日できることは今日しない。
ときには開き直る。
心はゴムまりのようなものです。少しくらいのストレスなら跳ね返す防護機能を備えています。ためすぎると危険です。上手にコントロールしましょう。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根支所	
マタニティクッキング(予約制)	4月19日(月) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 貧血予防の調理実習と栄養の話
こねっと	4月13日(火) 午前9時30分～10時	赤羽根福祉センター	就園前の乳幼児とその保護者 親子遊びなど
ちびっこランド	4月27日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談、離乳食相談 歯科相談は予約制
健康相談	4月6日(火) 午前9時30分～11時	六連市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	4月14日(水) 午前9時30分～11時	童浦市民館	
	4月15日(木) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	
	4月16日(金) 午前9時30分～11時	田原南部市民館	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く)午後1時30分～3時	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時) 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
3月7日(日)	富永医院	☎23局1316
	きたま眼科	☎23局1092
3月14日(日)	永井医院	☎22局0227
3月20日(祝)	宮木内科	☎23局0232
	山本医院	☎45局2203
3月21日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777

月日	当直医	電話番号
3月28日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
4月4日(日)	金武医院	☎22局3481
	ふくい眼科	☎22局5878
	木村歯科医院	☎22局0404

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは
渥美病院▶☎22局2131

診療時間▶ 医科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午