

膳所すこやかだより

令和7年度 第3号

【発行】膳所すこやか相談所 膳所二丁目5番5号 電話：077-522-1294

膳所すこやか相談所では、保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんからお年寄りまで、地域の皆様を対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の計測や育児相談などを実施しています。

1月～3月の健康相談



予約先：膳所すこやか相談所

電話：077-522-1294

予約制

にしています

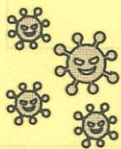
会 場	日 時
富士見市民センター	1/22、2/26、3/26 10:00～12:00 (第4木曜日)
晴嵐市民センター	1/13、2/10、3/10 10:00～12:00 (第2火曜日)
膳所すこやか相談所	月～金曜日 (祝日、12/29～1/3を除く) 9:00～12:00、13:00～17:00



血圧測定



身体計測



感染症を予防しよう

季節性インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする感染症です。飛沫感染や接触感染により感染し、例年12～3月に流行します。感染をしない・させないために基本的な感染対策を行いましょう。

咳エチケット

①マスクを着用する



②ティッシュ・ハンカチなどで
口・鼻を覆う



③とつさの時は上着の内側や
袖で口・鼻を覆う



正しい手洗い



手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

手洗いの後は

石けんで手を洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

その他、予防接種や換気も予防方法のひとつです。



自分の中のストレスに気づこう！



毎年3月は
「自殺対策強化
月間」です

適度なストレスはこころを引き締めて、仕事や勉強の能率をあげてくれますが、大きなストレスや、小さなストレスでも溜まり過ぎると、こころやからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につき合うためには、過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、自分に合うストレス対処法を見つけることが大切です。あなたのこころの状態をチェックし、こころの健康づくりに役立ててください。

	質問項目 (最近2週間の状態)	いつも (5点)	ほとんど いつも (4点)	半分以上 の期間を (3点)	半分以上 の期間を (2点)	ほんの たまに (1点)	まった くない (0点)
1	明るく、楽しい気分で過ごした。						
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。						
3	意欲的で、活動的に過ごした。						
4	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。						
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。						



5つの回答の合計点を計算してください

(判定)

13点以上	特に心配ありません。こころの健康が保たれている状態です。これからもストレスを溜めない生活を続けましょう。
13点未満、または、いずれかに0点または1点の回答があるとき	こころが疲れている状態です。以下のポイントを参考に過ごしましょう。日常生活に支障が出るようであれば、相談機関や専門機関等への相談をお勧めします。

WHO-5精神的健康状態表(1998年版)をもとに保健総務課作成

ストレスと上手につきあうポイント

- ・リラクセーション法を身につける(腹式呼吸や入浴、好きな音楽を聴くなど)
- ・バランスの取れた食事をとる
- ・良質な睡眠をとる
- ・適度に運動をする
- ・親しい人たちと交流する時間をもつ
- ・自然を親しむ機会を多く持つ



両手を上に伸ばしながら
胸を張る

～家族や周囲の支えが大切な人を守ります～

周囲の人が気づきやすい変化

- ・表情が暗い
- ・一人になりたがる
- ・独り言が増えた
- ・ミスや物忘れが多い など

その人らしくない行動が続いている時は
専門機関に相談するよう勧めてください

身近なこころの相談先として
すこやか相談所があります。



厚生労働省「こころの健康 気づきのヒント集」(<https://www.mhlw.go.jp/content/000561002.pdf>)

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」(<https://kokoro.ncnp.go.jp/>)

をもとに保健総務課作成