健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

結核レントゲン集団検診

住民福祉課　☎683-3869

結核レントゲン集団検診を実施します。自宅に届いた受診券に必要事項を記入し、会場へお越しください。

🕒 ①11月20日(木)9時半～11時半②11月21日(金)9時半～11時半と13時半～15時

🏢 ①巻堀地区コミュニティセンター(巻堀字巻堀)②玉山総合福祉センター(渋民字泉田)

ID 1006625

健康教室 ～ピラティスでリフレッシュ！～

西部公民館　☎643-2288

姿勢や骨格を意識しながら、深い呼吸とともに体を正しく動かすことを学びます。体のバランスを整えて、美しい姿勢としなやかな体を作ります。

🕒 12月4日(木)・11日(木)、13時半～15時、全2回

🏢 同公民館(南青山町)

👤 20人

¥ 500円

📝 電話：11月19日(水)10時から

ID 1054447

▲健康教室参加者の様子

高齢者向け健康づくり

都南老人福祉センター　☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表の健康教室を開催します。タオルと飲み物持参。※医師からの運動制限がある人は参加できません

🏢 同センター(下飯岡8)

📝 電話：11月18日(火)10時から

表　健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
12/11(木)	10時半～11時半	かんたんココロつどりん体操教室	各20人	各500円※
12/18(木)		やさしいエアロビクス★		
12/19(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料　★運動靴持参

接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
11/2(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
11/9(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
11/16(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
11/23(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
11/30(日)	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778

性感染症が増えています！

予防と対策のすすめ

📞 指導予防課 ☎603-8244

ID 1042152

性感染症とは

性感染症とは性行為などを介して感染する感染症の総称です。主な感染症には、性器クラミジアや淋(りん)病、性器ヘルペス、梅毒やＨＩＶ（ヒト免疫不全ウイルス）感染症などがあります。

それぞれに典型的な症状がありますが、症状が出ないことも多くあり、感染に気付かないまま他の人に感染させてしまう可能性があります。

基本的に自然治癒はしないため、感染予防だけでなく、感染が分かったら医療機関で治療することが大切です。

予防と対策

① 性行為の際にはコンドームを使用したり、パートナーを限定したりすることで感染予防につながります。

② 症状がなくても感染している場合があるため、不安に思うときは検査を受けましょう。市保健所の検査は匿名、無料、完全予約制です。

③ 気になる症状がある場合は、婦人科や泌尿器科の医療機関を受診しましょう。

市保健所での検査について詳しくは▶

知っていますか？　世界エイズデー

エイズ（後天性免疫不全症候群）はＨＩＶに感染した後、免疫力が低下することで発症します。ＨＩＶに感染しても、適切な治療でエイズの発症を抑制し、他の人への感染を防ぐことができます。

ＷＨＯ(世界保健機関）は、エイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を世界エイズデーと定めました。日本でも全国的にイベントが開催され、エイズに関する正しい知識などの啓発活動をしています。

レッドリボン（赤色のリボン）は、HIV/エイズに対する「理解」と「支援」の意思を示す世界的なシンボルとして使われています。

もりおか健康21プランシリーズ　📞 健康増進課☎603-8309

働く人のメンタルヘルス ～ストレスチェックとセルフケア～

働く人の7割近くが仕事や職業生活に関することで強い不安や悩み、ストレスを感じています。自身のストレス状況に気付き、メンタルヘルスの不調を予防する方法を確認してみましょう。

ストレスチェックを受けましょう

ストレスチェックを受けることで、自身のストレス状況を知ることができます。

- 職場で実施されるストレスチェックを受ける
- 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」でセルフチェックをする

こころの耳 ストレスチェック▶

「こころの耳」とは

働く人やその家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者などに向けて、メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供しているサイトです。

▲こころの耳

セルフケアのポイント

メンタルヘルスの不調を予防するためには、日頃のセルフケアも大切です。できることから取り組んでみましょう。

睡眠

- 毎日十分な睡眠時間を確保しましょう。
- 眠くない時は、無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床につき、いつもの時間に起きるようにしましょう。

運動

- 適度な有酸素運動はストレス軽減効果があります。
- 運動習慣がない人は、今より10分長く歩くことから始めましょう。

ストレス対処法

- ストレスの原因を整理してみましょう。影響の大きいものから解決策をリストアップし、実行しやすい方法から試してみることが効果的です。

リラクゼーション

- 腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽など自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

参考：厚生労働省「こころの耳　セルフケアのポイント」

地球環境に配慮したインキを使用しています。