

## 成人検診(集団検診) 甲 電話で保健センターへ

### ◆39歳以下健康診査

- 時** ①一般コース…5月28日(金)、7月3日(土)、8月23日(月)、9月13日(月)、11月5日(金)、2月18日(金)  
②胃がん検診コース…6月14日(月)、10月4日(月)、1月24日(月)
- 受付** ①8時30分～11時30分 ②8時30分～11時 ※個別に指定
- 対** 39歳以下(令和4年3月31日時点)
- 場** 刈谷医師会健診センター
- ¥** ①5,000円 ②7,000円
- 内** 胸部X線検査、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査、眼圧検査、視力検査、聴力検査、身体測定、腹囲測定、理学的検査、骨密度測定、胃部X線検査(②のみ)
- 甲** 3月29日(月)8時30分から、電話または直接、保健センターへ。

## 高齢者肺炎球菌予防接種費の一部助成 (任意予防接種)

甲 接種前に電話で保健センターへ。

- 時** 3月31日(水)まで **対** 満65歳以上の人 **場** 市内指定医療機関
- 助成額** 3,000円(市民税非課税世帯の人、生活保護受給世帯および中国残留邦人等に対する支援給付受給世帯の人は上限8,000円)
- 注意事項** ※過去5年以内に23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けている人は、対象になりません。  
※過去に一度でもこの制度を利用して接種している人、定期接種を受けた人は対象になりません。

震災などで被災された人へ 健康診査などを希望する場合は、受診券を発行しますので、保健センターへ連絡してください。

## 健康日本21かりや計画推進 なるほど健康情報 197

テーマ

問 保健センター(☎23-8877)

みんなで  
目指そう  
健康寿命

21  
推進中



### こころと体の抵抗力を高めましょう!～感じていませんか?コロナ疲れ～

新型コロナウイルス感染症は、私たちのこころの健康にも大きな影響を与えています。感染そのものへの不安や、生活様式の変化などにより、気付かないうちにストレスや疲れをため込んでいる人が増えています。放置すると、悪化してうつ病などの病気につながる危険性もあります。日々の生活を見直して、こころと体の抵抗力を高めましょう。

#### 情報に振り回されない

ネガティブな情報に触れすぎると、こころが疲れてしまいます。信頼できる情報源に限り、時間や回数を決めて情報収集しましょう。

#### 生活リズムを整える

生活リズムの乱れは心身の疲労を招きます。朝日を浴び、朝食を食べることで体内時計がリセットされます。早寝早起きも心がけましょう。

#### 人とのつながりを大切に

孤立や孤独は心身の病気の発症率を高めます。対面が困難な場合は、電話やSNSを活用しましょう。

#### 趣味や娯楽で気分転換

自分が楽しい、心地よいと感じることを積極的に取り入れましょう。

#### ●子育て中の皆さんへ

コロナ疲れからイライラが増え、子どもにつらく当たってしまうことはありませんか。怒りの下に隠れた本当の気持ちに耳を傾け、周囲に相談したり休養をとりましょう。

#### ●働く皆さんへ

リモートワークで仕事とプライベートの切り替えが困難になっていませんか。リラックスタイムをもち、ストレスや疲れはその日のうちにリセットしましょう。

#### ●高齢者の皆さんへ

外出の機会が減り、気分の落ち込みや体力の低下を感じていませんか。人とのつながりをもち、バランスのよい食事や無理のない運動を心がけましょう。

#### ●医療従事者の皆さんへ

多忙な業務、感染への不安、周囲からの心無い扱いなど、高いストレス状態が続いていませんか。自身の健康状態にも目を向け、心身をいたわってください。

#### 困った時は誰かに相談を

不安や悩みはひとりで抱え込まず、信頼できる人や専門機関に相談してください。また、身近な人の不調に気づいた時は声をかけ、心配していることを伝えてください。相手の気持ちに寄り添いながら話を聞き、専門機関につなげてください。