

健康
コラム

こころにいい暮らし方 ～五月病を予防するために～

春は環境の変化が多い時期です。進学や入職、異動や転居する人、またそれを受け入れる側の人など、多くの人々に変化が訪れます。

新しい環境に馴染もうと焦ったり、このままやっていけるのだろうかと不安になったり、新しい役割を担うことに過度に責任を感じたりすることがあるかもしれません。変化に適応しようと頑張るすぎるとストレスが溜まり、イライラしたり、寝つきが悪くなったり様々な心身の不調が起こります。特に、五月の連休前後より不調が現れやすいことから「五月病」と表現したりします。

五月病を予防するために工夫できることがあります。日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

① 睡眠や生活リズムを整えよう

予定がないからといって、一日中横になり続けることは、睡眠の質を下げることになりかねません。朝、目覚めたら太陽の光を浴びることで夜眠りにつきやすくなります。



② 栄養バランスの良い食事をとろう

いろいろな食材をまんべんなく食べましょう。リラックス効果のある、必須アミノ酸のトリプトファンやカカオポリフェノールなどが含まれている食材（卵、豆腐、ミルクココアなど）をとることもおすすめです。



③ リフレッシュ・リラックスの時間をとろう

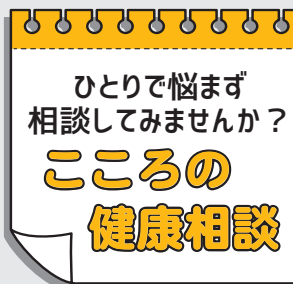
疲れたと感じたら、リフレッシュ、リラックスしましょう。体を動かすことはリフレッシュに有効です。特にウォーキングなど一定のリズムで体を動かす有酸素運動は、脳の神経伝達物質であるセロトニンが活性化することがわかっています。セロトニンが増えると不安を解消し、精神的な安定が得られます。



④ 情報はほどほどに

必要以上の情報は脳を疲れさせてしまいます。また、内容によっては不安な気持ちを引き起こす場合もあります。TVやウェブサイトのニュースを見続けることは避けましょう。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113



- 日 時 5月16日(火) 午後2時～4時
- 場 所 総合ケアセンター南三陸
- 相談内容 眠れない、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまくかかわれない、やる気が起きない、病院へ受診しようか迷っているなど、ご本人またはそのご家族からの相談をお受けします。
- 相談医 光ヶ丘保養園 新階医師（精神科医）
- 予約期限 5月9日(火) ☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

児童福祉
週間

『小さなて みんなではぐくみ 育ててく』
5月5日(こどもの日)～11日は『児童福祉週間』です。

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について、国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を児童福祉週間と定めています。

子育てに関する悩みや困りごとなど、お気軽にご相談ください。



- 相談・問い合わせ先 〈総合ケアセンター南三陸 1階〉
保健福祉課子育て支援係 ☎46-1402
保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
〈総合ケアセンター南三陸 2階〉
地域子育て支援センター ☎46-3042



出産応援給付金と子育て応援給付金の 支給が始まりました

南三陸町では、すべての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、令和5年4月1日から、これまで実施していた保健師による「伴走型相談支援」を充実させていくとともに、「経済的支援」を一体的に実施する「南三陸町出産・子育て応援事業」を開始しました。



「出産応援給付金」「子育て応援給付金」を支給します

下記対象者に対し、出産育児関連用品の購入費用など経済的負担軽減のために、「出産応援給付金（5万円）」と「子育て応援給付金（5万円）」を支給します。給付金の支給を受けるためには、手続きが必要です。対象者にはそれぞれ個別に案内します。

●対象者 申請時点で南三陸町に住所がある人で、下記に該当する人

- ①令和4年4月1日以降に妊娠届出をした妊婦
- ②令和4年4月1日以降に生まれた子どもの養育者



なお、令和4年4月1日～令和5年3月31日の間に妊娠届出をした人および、生まれた子どもを養育する人も対象となります（対象となる人には令和5年4月に個別通知をしています）。

詳細は、南三陸町
ホームページへ→



☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113 子育て支援係 ☎46-1402



風しん抗体検査の実施期間が令和6年度まで延長されました!

1 風しんの追加的対策について

風しんの公的接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に対し、**無料**で風しん抗体検査および予防接種を行う全国的な取り組みです。

妊婦さんが風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴を特徴とする先天性風しん症候群を持って生まれてくる可能性があります。対象の人でまだ検査を1度も受けたことがない人は、未来の子どもたちを守るために抗体検査を受けましょう。

2 風しん抗体検査・予防接種クーポン券について

●対象者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性に、令和4年5月にクーポン券を郵送しています。紛失・転入された人は発行できますので、下記までご連絡ください。

※クーポン券の利用は、1人1回となります。

●有効期限 令和7年2月未まで

●クーポン券を使用できる医療機関

町内・気仙沼医師会管内の医療機関
その他、全国の指定医療機関など、特定健診、事業所健診で使用できます。
→クーポン券を使用できる医療機関は厚生労働省ホームページに記載されています。



☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113