

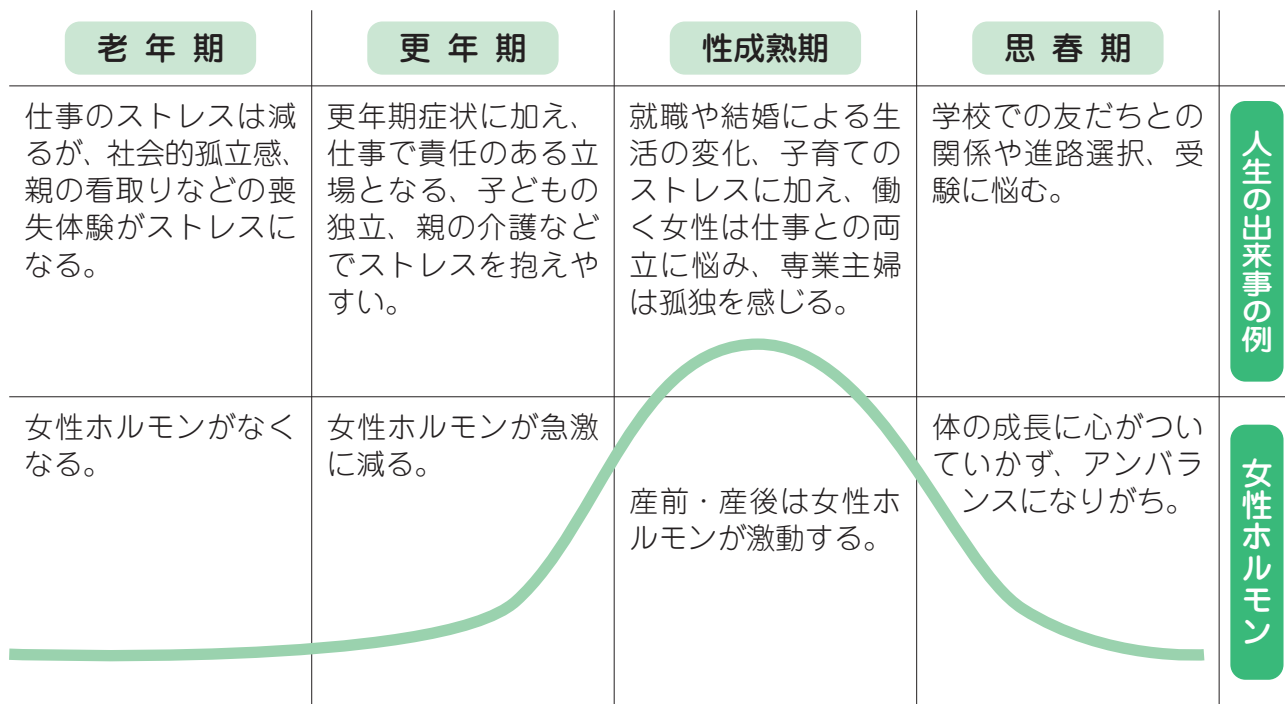


# 保健師だより



## ストレスと女性の健康

適度なストレスは生活のいい刺激となります。しかし、ストレスが強すぎたり、長く続いたりすると心身がむしばまれます。女性ホルモンが変化する時期と人生の出来事（ライフイベント）が重なると、特にストレスを強く感じやすくなり、心の病気につながりやすい危険な時期といえます。



女性ホルモンの変化もライフイベントの多くも避けては通れないものです。心の病気につながるような、深刻な状況になる前に、積極的に心の健康づくりをしてストレスに負けない習慣をつくっておきましょう。

### ●ストレス解消法の例●

散歩に出かける、趣味に没頭する、楽しく食べる、ぐっすり眠る、体を動かす、おしゃべりをするなどがあります。自分に合った解消法を見つけましょう。

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性のみなさん、この機会に自身の健康について考えてみませんか。

## 佐井村健康マイレージ事業について

3月号保健師だよりで抽選結果を掲載する予定でしたが、都合により4月号に掲載します。なお、来年度の健康マイレージ事業への申し込みは、複合検診申込書または直接、住民福祉課 福祉・健康推進係までご連絡ください。参加希望者には説明書とチャレンジシートを送付します。

### 佐井村健康マイレージ事業とは

がん検診、特定健診、健診結果説明会や健康づくりのイベントなどに参加するとポイントを獲得できるほか、自分で目標を設定し毎日コツコツと健康づくりに励むことで1日1～3ポイントを獲得できます。100ポイント以上で参加賞、200ポイント以上で抽選に応募できます。今年度参加しなかったみなさんも、マイレージポイントを貯めながら健康づくりをしてみませんか？

※抽選の応募には検診（職場健診や人間ドックでも可）を受けていることが条件となります。