

保健センターからのご案内

保存版

我孫子市健康づくり支援課(我孫子市保健センター)〒270-1132湖北台1丁目12番16号
☎04-7185-1126 ファクス04-7187-1144 <https://www.city.abiko.chiba.jp/>

令和7年10月～令和8年3月

こころ 元気ですか？

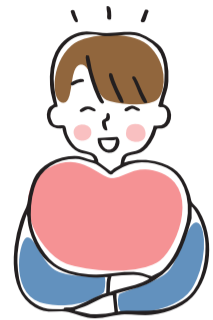
あなたは、毎日の生活の中で イライラやストレスを感じていますか？

適度なストレスは心を引き締め、仕事や勉強などの能率をあげ、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、過剰なストレスは心身にダメージを与え、不眠の原因となったり、免疫力を低下させ様々な病気をもたらすため、適切に対処することが重要です。

ストレスと上手く付き合うことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。ストレスが身体に及ぼす影響やストレスとの上手な付き合い方を知り、自分なりのストレス解消方法を身につけることが大切です。

心の健康を保つために、まずは、自身のストレスに気づき、**心の健康状態を認識**しましょう。そして、**自分に合うストレス対処法**を取り入れていきましょう。

次ページからは、**ストレスと上手に付き合うためのポイント**や**相談先**などを紹介します。



〈健康についての市民アンケート(令和5年度)〉 単位：%

	ストレスを感じる割合	ストレスを解消できている割合
20歳以上の市民	76.9	67.3
内訳		
20歳代	79.1	71.4
30歳代	87.9	67.4
40歳代	87.7	62.8
50歳代	80.6	60.8
60歳代	74.8	69.4
70歳代	56.5	73.7
80歳以上	62.5	68.8

ストレスに気づこう(ストレスチェック)

項目の中で、自分にあてはまるものに○をつけてください。

○を1点として合計(30点満点)を計算してください。点数によってストレス度の判定を行います。

はい

1	よく風邪をひくし、風邪が治りにくい	
2	手、足が冷たいことが多い	
3	手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い	
4	急に息苦しくなることがある	
5	動悸がすることがある	
6	胸が苦しくなることがある	
7	頭がすっきりしない(頭が重い)	
8	目がよく疲れる	
9	鼻づまりすることがある	
10	めまいを感じることもある	
11	立ちくらみしそうになる	
12	耳鳴りがすることがある	
13	口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある	
14	のどが痛くなることが多い	
15	舌が白くなっていることが多い	
16	好きなものでも食べる気がしない	
17	いつも食べ物が胃にもたれるような気がする	
18	腹が張ったり、痛んだり下痢や便秘をすることがよくある	
19	肩がこりやすい	
20	背中や腰が痛くなることがよくある	
21	なかなか疲れが取れない	
22	このごろ体重が減った	
23	何かするとすぐに疲れる	
24	気持ちよく起きられないことがよくある	
25	仕事をやる気が起こらない	
26	寝つきが悪い	
27	夢を見ることが多い	
28	夜中に目が覚めたあと、なかなか寝つけない	
29	人と付き合うのがおっくうになってきた	
30	ちょっとしたことでお腹がたったり、いらいらしそうなことが多い	

※簡易ストレス度チェックリスト(日本大学心療内科 桂戴作、村上正人による)

始めました！ 第3次心も身体も健康プラン (令和7～18年度)

自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり

生涯をとおして健康で自立した生活を送ることは誰もが願うことであり、生活習慣の改善や疾病予防等の「一次予防」を実践することが、「健康で自立した生活を送ることができる期間」=「健康寿命」の延伸につながります。

我孫子市では、市民の健康寿命を延ばし、心身ともに健康な生活を送るための取り組みを推進するため、①人とまちの健康観 ②栄養・食生活、食育 ③運動・身体活動 ④休養・心の健康 ⑤歯・口腔 ⑥健康チェック ⑦たばこ ⑧アルコールの8つの施策を推進していきます。

今回は、「④休養・心の健康」の内容をお届けします。



▲詳しくは
市ホームページへ

結果は次ページへ

ストレスについて学ぶ健康セミナー

先着100名
予約はお早めに♪



▲詳細はこちらから

「ストレスマネジメント」 ～家庭・職場の人間関係～



- 人との付き合い方、ストレスの減らし方とは？
 - ストレスの多い人と少ない人の違いとは？（実は性格でも違います）
- ストレスに対する考え方を变えることに役立つ、今日からできる少しの工夫について、セミナーでお伝えします。

日時 11月17日(月)10時15分～12時(受付9時45分から)
 場所 あびこ市民プラザ ホール
 講師 川村学園女子大学 文学部心理学科
 佐藤 哲康 教授(臨床心理士)
 定員 市内在住・在勤の方、先着100名(要申込) 参加費 無料
 申込方法 10月1日(水)9時～(保健センター2階窓口
 または電話)

私たちは他者とかかわりを持たずに生きていくことはできません。ストレスとの付き合い方を身につけるまで私も怒ったり、落ち込んだりしていました。ほんの小さな工夫をするだけで大きな変化が生まれます。



▲佐藤哲康教授

こころの悩みなど相談窓口・医療機関 ～ひとりで悩まず相談を～

自分ひとりで対応できない問題や悩みは、誰かに話すことで気持ちの整理ができ、心が軽くなる場合があります。ストレスはひとりで抱えこまず、心の悩みがあるときや困っているときは、相談窓口や医療機関へご相談ください。

相談窓口

- ◇よりそいホットライン
☎0120-279-338(24時間対応)
- ◇千葉いのちの電話(こころの悩みの相談)
☎043-227-3900(24時間365日)
- ◇千葉県精神保健福祉センター(こころの健康に関する相談)
☎043-307-3360(平日9時～18時30分)
- ◇我孫子市障害者支援課
☎04-7185-1111(平日8時30分～17時)
- ◇心の相談(精神科医による定期相談)
相談日時 原則第3水曜日、13時30分～16時15分(1人35分間)
場所 我孫子市役所西別館2階相談室
対象 不安、不眠、家族の行動等の心の問題について悩んでいる方で、現に医療機関にかかっていない方(ご家族のみの相談も可能です)
申込方法 前日までに、障害者支援課・相談係(☎04-7185-1111)へ予約



医療機関

心療内科、精神科はこちらから検索ください。



▲市内医療機関マップ



▲医療情報ネット(ナビイ)



◀市ホームページ
こころの相談窓口情報



◀厚生労働省
まろうよ こころ

第20回記念

健康フェア2025 今日からチャレンジ!ミライの自分



令和7年11月16日(日) 10時～15時(受付14時30分まで)

場所:アビスタ(手賀沼公園内)

運動習慣を身につける

- ◆スポーツ健康吹矢
- ◆ポッチャ体験 ◆歩行年齢測定会
- ◆腸活(ウォーキング・体操など紹介)

食生活を整える

- ◆お野菜チェック(野菜摂取量の簡易測定)
- ◆野菜料理レシピの配布
- ◆健康うまいものマルシェ(食べ物や生産物の販売)
- ◆腸活で、超(腸)美人!(レシピ、展示など)

参加・体験型ブースがいっぱい!!

健康チェック

- ◆市民歯科健診・親子歯科相談(無料)
- ◆医師・薬剤師の相談コーナー
- ◆血管年齢測定

健康について 知ろう・学ぼう

- ◆大腸がんクイズラリー
- ◆たばこの害(風船ワーク)
- ◆健診川柳
- ◆三角巾・折り紙で脳トレ
- ◆簡単フレイルチェック

景品が当たる?!

ブースを回ってアンケートに答えてくれた方に景品プレゼント。抽選会に参加して、豪華景品をゲットしよう!

特別ゲスト

チーバくん、うなぎちゃんが遊びに来てくれます♪



チーバくん



うなぎちゃん

楽しくリラックス

- ◆アロマオイル
- ◆ハンドトリートメント
- ◆笑いヨガ

先着者プレゼント!

花の苗(30名)



①10時オープニング終了後
②13時～

ポップコーン(100名)



①11時～
②13時～

又は

いずれかおひとり様1回1点限り(花の苗は1家族1点限り)

11月8日(土) ★特別企画★

講演会 「経験から学んだ食育や健康づくりの大切さ」
～2人に1人はがんの時代…ひとごとじゃない～

川島章良さん(お笑いコンビ・はんにゃ)が実体験を芸人らしく明るく楽しく講演。けやきプラザ2階。11時～12時30分。先着500名(要LINE申込)。市民のみ託児あり。他にも、シセイカルテ(AI姿勢分析)、階段チャレンジ、健康クイズを同時開催。

▶▶▶詳細はこちらから



▲市ホームページ

【問い合わせ】健康フェア実行委員会
(健康づくり支援課内) TEL. 04-7185-1126