

# 膳所すこやかだより

令和7年度 第3号

【発行】膳所すこやか相談所 膳所二丁目5番5号 電話：077-522-1294

膳所すこやか相談所では、保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんからお年寄りまで、地域の皆様を対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の計測や育児相談などを実施しています。

## 1月～3月の健康相談



予約先：膳所すこやか相談所

電話：077-522-1294

予約制

にしています

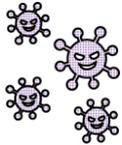
会場	日時
富士見市民センター	1/22、2/26、3/26 10:00～12:00 (第4木曜日)
晴嵐市民センター	1/13、2/10、3/10 10:00～12:00 (第2火曜日)
膳所すこやか相談所	月～金曜日 (祝日、12/29～1/3を除く) 9:00～12:00、13:00～17:00



血圧測定



身体計測



## 感染症を予防しよう

季節性インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする感染症です。飛沫感染や接触感染により感染し、例年12～3月に流行します。感染をしない・させないために基本的な感染対策を行いましょう。

### 咳エチケット

①マスクを着用する



②ティッシュ・ハンカチなどで  
口・鼻を覆う



③とつさの時は上着の内側や  
袖で口・鼻を覆う



### 正しい手洗い



手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

手洗いの後は

石けんで手を洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

その他、予防接種や換気も予防方法のひとつです。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

# 自分の中のストレスに気づこう！



毎年3月は「自殺対策強化月間」です

適度なストレスはこころを引き締めて、仕事や勉強の能率をあげてくれますが、大きなストレスや、小さなストレスでも溜まり過ぎると、こころやからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につき合うためには、過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、自分に合うストレス対処法を見つけることが大切です。あなたのこころの状態をチェックし、こころの健康づくりに役立ててください。

質問項目 (最近2週間の状態)	いつも (5点)	ほとんど いつも (4点)	半分以上 の期間を (3点)	半分以下 の期間を (2点)	ほんの たまに (1点)	まった くない (0点)
1 明るく、楽しい気分で過ごした。						
2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。						
3 意欲的で、活動的に過ごした。						
4 ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。						
5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。						



5つの回答の合計点を計算してください

(判定)

13点以上	特に心配ありません。こころの健康が保たれている状態です。これからもストレスを溜めない生活を続けましょう。
13点未満、または、いずれかに0点または1点の回答があるとき	こころが疲れている状態です。以下のポイントを参考に過ごしましょう。日常生活に支障が出るようであれば、相談機関や専門機関等への相談をお勧めします。

WHO-5精神的健康状態表(1998年版)をもとに保健総務課作成

## ストレスと上手につきあうポイント

- ・リラクゼーション法を身につける(腹式呼吸や入浴、好きな音楽を聴くなど)
- ・バランスの取れた食事をとる
- ・良質な睡眠をとる
- ・適度に運動をする
- ・親しい人たちと交流する時間をもつ
- ・自然を親しむ機会を多く持つ



両手を上に伸ばしながら胸を張る

## ～家族や周囲の支えが大切な人を守ります～

周囲の人が気づきやすい変化

- ・表情が暗い
- ・一人になりたがる
- ・独り言が増えた
- ・ミスや物忘れが多い など

その人らしくない行動が続いている時は専門機関に相談するよう勧めてください

身近なこころの相談先としてすこやか相談所があります。



厚生労働省「こころの健康 気づきのヒント集」(<https://www.mhlw.go.jp/content/000561002.pdf>)  
 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」(<https://kokoro.ncnp.go.jp/>)

をもとに保健総務課作成