



### 春はメンタルの乱れに要注意！

春は精神面で不安定になりやすい時期です。

新生活が始まって環境に心と体がなれるのにしばらく時間がかかることも

あれば、暖かい日が続いた直後に急に寒くなるなど、気候的にも落ち着かないことが考えられます。

- 1 起きる時間、寝る時間、食事の時間などなるべく同じ時間になるよう

心がけ、無理せず、自分に合ったリズムを作りましょう。

- 2 疲労回復によい食材をとるようにしましょう。

やまいも、しゅんぎくなどがあります。

- 3 気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さに調節できるようにしましょう。



### \* \* けんこうしんだん 健康診断を受けましょう \* \*

健康管理の基本は、自分の今の状態を知ることです。1年に1回、健康診断を受けることで、長期的な自分の健康状態を知ることができます。健康診断は無料です。各町内の医療機関と集団検診で実施できます。

<対象者> 40歳以上の方。長与町では、19歳以上の方から実施できます。

<項目>

・問診・診察・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査(血中脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血)

・健診希望者は、時津町の方は福祉課で、長与町の方は健康増進課で、受給者証明書を出してもらえます。

<がん検診>

・大腸がん、胃バリウムは40歳以上の方が、毎年可能です。

・胃カメラは50歳以上の方が、2年に1回実施できます。

・子宮がん検診は、20歳以上の女性が、乳がん検診は50歳以上の女性が、2年に1回実施できます。

