

管理職に求められるメンタルヘルス必須スキル

うつ病をはじめとする「メンタルヘルス」への取り組みは、いまや職場にとって欠かせないものとなっています。管理職の方が部下の抱えるストレスに気づき対処する方法（ラインケア）を学び、身につけていただくことを目的に、専門医・専門家による研修会を開催します。管理職の方に限らず、健康管理ご担当の方なども参加していただけます。お気軽にご参加ください。

- **テーマ** 「管理職に求められるメンタルヘルス必須スキル」
- **講師** 圓口 博史 氏（コスモス通り心身医療クリニック 院長）
神山 寛之 氏（あさかストレスケアセンター センター長）
- **日時** 9月13日（火） 午後2時～4時
- **会場** 市役所 多目的ホール
- **申込方法** 9月6日（火）までに保健課へ電話でお申し込みください。
- **問・申** 保健福祉部 保健課 ☎81-2271



『生涯、健康でいきいきと暮らしたい・・・。』

そんな願いを実現するため、これからの健康づくりについて一緒に学習してみませんか？
～田村市健康大学受講生募集！！～

- **対象** 市内にお住まいの方
- **定員** 20人
- **参加費** 講座受講料は無料。ただし調理実習費は自己負担になります。
- **申込方法** 8月19日（金）までに、介護福祉課へ電話でお申し込みください。
- **その他** ・全部の講座を受講できなくても、お申し込みできます。
・市健康スタンプ事業の対象です。
- **内容** 下記日程表のとおり（受付時間は、開始時間の30分前からです。）



	日時	内容	会場
健康基礎講座	1 8月22日（月） 午後1時30分～3時30分	講演「筋力アップの運動で、いつまでも元気に暮らそう」 講師：快フィットネス研究所 吉井雅彦氏	市役所 多目的ホール
	2 9月2日（金） 午後1時30分～3時30分	体験学習「自分の体を知ろう～体力年齢がわかる体力測定～」 講師：市保健師	船引保健センター
	3 9月12日（月） 午後1時30分～3時30分	講話「血管を元気にする運動について」・運動体験 講師：介護予防運動指導員	船引保健センター
	4 10月17日（月） 午後1時30分～3時30分	講義：「高血圧等を予防する食事のポイント」 講師：市栄養士	船引保健センター
	5 11月1日（火） 午前10時～午後1時30分	調理実習「美味しい食事で健康に」・試食 講師：市栄養士	船引保健センター
	6 12月2日（金） 午後1時30分～3時30分	体験学習「自分の体を知ろう～体力年齢がわかる体力測定～」 講師：市保健師	船引保健センター
	7 29年1月19日（木） 午後1時30分～3時30分	実技「健康づくりのための運動」 講師：運動実践指導者	市役所 多目的ホール
応用講座	1 9月21日（水） 午後6時30分～8時30分	講話「血管を元気にする運動について」・運動体験 講師：福島県立医科大学 健康運動指導士	船引保健センター
	2 10月3日（月） 午後1時30分～3時30分	講演：「田村市の健診結果から見た高血圧、糖尿病予防」 講師：福島県立医科大学教授 大平哲也氏	市役所 多目的ホール
	3 11月14日（月） 午後1時30分～3時30分	講話と実技「笑いヨガで健康づくり」 講師：笑いヨガティーチャー	市役所 多目的ホール
	4 12月19日（月） 午後1時30分～3時30分	講義「ストレスと生活習慣病」 体験学習「ストレスに強くなる運動」 講師：市保健師	船引保健センター

体力測定をして体力年齢を知ったり、健康食を作って食べたり、ストレスに強くなれる健康法などの体験が盛りだくさんの楽しい講座です。皆さんの参加をお待ちしています。

問・申 保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115



9月のがん検診

- 乳がん・子宮頸がんの集団検診は該当する会場で受診してください。やむを得ず別の会場で受診する場合は、事前にお住まいの地区の市民課（船引地区は保健課）にお申し込みください。
- 乳がん集団検診は1日に実施可能な人数に限りがあります。必ずご予約をお願いします。

乳がん集団検診（受付…【午前】9:00～10:00 【午後】13:00～14:00）

地区	日時	対象	会場
船引	7（水） 午前・午後	60歳以上	船引保健センター
	23（金） 午前・午後		
	29（木） 午前・午後	50～59歳	

子宮頸がん集団検診

地区	日	受付時間	会場
常葉	2（金）	13:00～14:00	常葉保健センター

子宮頸がん・乳がんの施設検診

- 施設検診は、がん検診受診希望調査による申込者へ個別に通知しました。
- **対象者**
子宮頸がん…20歳以上で昨年度未受診の方
乳がん…40～59歳で昨年度未受診の方
- **実施期限** 11月30日（水）※自己負担あり

子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券事業

- **対象年齢**
子宮頸がん…21歳
乳がん…41歳
- ※無料クーポン券の有効期限は**11月30日（水）**です。
- ※対象者の方へは個別に郵送しました。
- ※転入された方は、以前お住まいの市町村が発行したクーポン券と当市のクーポン券を引き換えますので、保健課までお越しください。
- ※若い方の子宮頸がんが増えています。無料の検診機会をぜひご活用ください。
- ※例年、有効期限の終了間際は大変込み合い、ご予約が取りにくくなります。お早めにご利用ください。

Health Topic

シリーズ～いろいろ知りたい高血圧③～

暑い季節、血圧はどうなる？

人の体は、暑くて体温が上昇すると体温を調整するために汗をかくたり血管が開いたりして、熱を外に逃がしています。体の水分が外へ出て行くため、適切な水分補給を行わないと体内の水分が不足し（いわゆる脱水になり）血圧は下がります。また、血液の水分量も少なくなるため、血液が濃くなり流れが悪くなってしまいます。動脈硬化が進んでいると、血液の塊ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞になってしまう恐れがあり危険です。一方で、人の体には体内の水分を一定に保つような仕組みがあります。この仕組みによって、体内の水分量が低下すると血圧を上げるホルモンが働き、脳や腎臓などの重要な臓器の血流が維持されているのです。ところが、この血圧を上げるホルモンの働きを抑える降圧薬を服用している場合、急に汗をかいて血圧が下がったときに、血圧を維持する仕組みが働きにくく、臓器の血流を保つことが難しくなってしまいます。体内の水分が不足しないように、適切に水分を補いましょう。

水分補給のポイントとは？

暑い夏には、活動の前後でこまめに水分補給するとよいでしょう。外出前や体を動かす前に飲んでおく・飲料水を持ち歩く・外出後にまた飲むなど、のどが渇いているかどうかに関係なく水分補給する習慣が大切です。特に、年配の方はのどの渇きを感じにくいので、時間を決めるなどして意識的に水分を取るように心がけましょう。

血圧を下げるお薬を服用中の人

急に汗をかいて脱水になると、脳や腎臓の血流が保てなくなり、ふらつきやめまいが生じたり、腎臓の機能が悪化することがあります。上の血圧が100mmHg未満まで下がったり、上記の症状が気になる方は、主治医に相談してみましょう。



汗をかかないという人も要注意！

あまり汗をかかないという人も、気温が高い時には、実は汗腺から少しずつ水分が出ていて、体温を下げています。（不感蒸泄）知らないうちに、体から多くの水分を失うので、要注意！

スポーツ飲料での水分補給は要注意！

スポーツ飲料の多くは、塩分と糖分の過剰摂取になりがちです。水分補給は、麦茶や水、夏野菜（キュウリやトマト）で補いましょう。



福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター 健康診査・健康増進室 室長 橋本重厚