

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2 BCG (保健センター)	3
4	5	6 パパママ教室 (保健センター)	7 乳がん・子宮がん検診 (役場)	8 乳がん・子宮がん検診 (役場)	9 乳がん・子宮がん検診 (役場)	10
11	12 乳がん・子宮がん検診 (役場)	13 乳がん・子宮がん検診 骨密度測定 (役場) にこにこ相談 (僧坊集会所)	14 乳がん・子宮がん検診 骨密度測定 (役場)	15 乳がん・子宮がん検診 骨密度測定 (役場)	16	17
18	19 敬老の日	20	21 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	22 1歳6か月児健康診査 (保健センター)	23 秋分の日	24
25	26 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	27 3~4か月児健康診査 (保健センター)	28 9~10か月児健康診査 (保健センター)	29	30	

ストレスに負けないために

現代の病気の70%はストレスと関連があるといわれています。ストレスに負けないために、出来ることから始めましょう！

ぐっすりと眠り、からだを休める。



自分を大切に、仕事にのまれない。不平不満を腹にためず、口に出す。



機械じゃないんだから、完璧を目指さない。明日の仕事で悩む時間があつたら、目の前の仕事から片付ける。悩んでも解決しないことで悩まない。なんでも話せる友人をもつ。



失敗を悔やむのではなく、次回に生かす。すんでしまったことでよくよしない。周囲の人の目を気にしない。ときには逃げるのも必要。それがいやなら、悩むのではなく解決法を考える。ボーっとするだけでもいいから、自分ひとりの時間をつくる。



スポーツをする。種目は何でもよい。スポーツをしなくても、スポーツ観戦で大声を出して応援に熱中。好きな音楽を聞く。カラオケで歌うのもよい。

「健診」受けようと思った時が「良い機会」

精 華 町
精華町国民健康保険