平成21年度
総合検診の日程

平成21年度の総合検診の実施期日および会場が決まりました。日程は昨年と同様で、前期・中期・後期の３回に分けて実施します。詳しい内容は、個別通知や広報はがでお知らせします。

問健康福祉課健康係【☎028（677）6042】

■総合検診日程

	期　日	会　場
前期	６月20日（土）	農業者トレーニングセンター
	６月27日（土）	農業者トレーニングセンター
	６月28日（日）	工業団地管理センター
	６月29日（月）	水橋分館（公民館）
	６月30日（火）	旧芳志戸小学校
	７月２日（木）	農業者トレーニングセンター
中期	９月５日（土）	農業者トレーニングセンター
	９月７日（月）	旧高橋小学校
	９月８日（火）	町第２体育館
	９月９日（水）	生涯学習センター
	９月11日（金）	水橋分館（公民館）
	９月12日（土）	農業者トレーニングセンター
後期	11月９日（月）	農業者トレーニングセンター
	11月11日（水）	上給地域体育館
	11月12日（木）	工業団地管理センター
	11月15日（日）	農業者トレーニングセンター
	11月16日（月）	水橋分館（公民館）

期日や会場は、特別な事情がある場合、変更することもあります。

■がんセンター検診日程

期　日	会　場
６月18日（木）	栃木県立がんセンター
６月25日（木）	
９月３日（木）	
10月８日（木）	
10月29日（木）	
11月19日（木）	
12月10日（木）	

がんセンター検診では、胃・肺・大腸・子宮・乳のみのがん検診と、希望により腹部超音波検査を実施します(特定検診は行いません)。
肺は、ヘリカルＣＴを全員に実施します。

■対象者および申込方法

①節目年齢の人
（20歳・30歳・40歳・50歳・60歳になる人）
⇒申込調査を実施します。

②胃・肺・大腸・前立腺ヤングエイジ健診
健康診査（75歳以上）
生活機能評価健診
結核健診
｝平成20年度にいずれかを受診
⇒昨年と同じような期日・会場で受診いただくよう、お知らせを通知します。

③子宮がん検診
乳がん検診
｝平成20年度にいずれかを受診
⇒１年おきのため21年度は実施できません。

④子宮がん検診
乳がん検診
｝平成20年度に受診せず
⇒21年度は受診の対象となります。後日、個人に通知をお送りします。

⑤上の①②④に該当しない場合（昨年受診しなかった人など）
肝炎ウイルス検診（40歳以上で未受診の人が対象）
⇒電話などで個別に申込受付をします。

⑥がんセンター検診については、広報はが３月号で詳しくお知らせし、電話で申込受付をします。

～ストレスは、さまざまな出来事がきっかけで引き起こされます～

最近、仕事で ストレスを感じていませんか？

自殺のない社会へ　問健康福祉課健康係【☎028（677）6042】

私たちの１日の大半を占める仕事時間。あなたは仕事にストレスを感じていませんか？小さなストレスでも、それが積み重なると心身の不調となって現れます。上手にストレスを解消して、健康な心と体を維持しましょう。
今回は、手軽にできるストレス解消法をご紹介します。

■軽いストレスを感じたら‥

緊張を細切れにする
➡「緊張が長く続いているな」と感じたら、トイレに行く・深呼吸するなど気分転換を図りましょう。

リラクゼーション方法を身につける
➡肩の上げ下げ・首回し・首筋のマッサージ・背中丸め・腰ひねりなどを行い、リラックスしましょう。

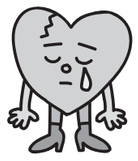
色で気分転換
➡許される範囲で、好きな色を取り入れてみましょう。イライラを鎮めたいときは緑、緊張を抑えたいときは青、優しくなりたいときはピンク、落ち込んで元気のないときはオレンジなどが効果的です。

思いきり笑う
➡笑うことで、自律神経のバランスが整えられます。また、笑うと、がん細胞をやっつけるナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果があります。

このほかにも、身体を動かす・バランスの良い食事をする・十分な睡眠と休養をとる・おしゃべりをする・趣味に没頭する・大声を出すなどさまざまなストレス解消法があります。
ただし、タバコやお酒でストレスを解消することはお勧めできません。

もしも ストレスが極度にたまってしまったら…

極度のストレスを受け「気分が重く沈みこむ」「何をやっても楽しくない」などの症状が２週間以上続く場合は、１人で抱え込まず、町や県などの相談機関や医療機関に相談しましょう。



「心の健康」に関する相談機関
問精神保健福祉センター【☎028（673）8785】
宇都宮市下岡本町2145-13
問県東健康福祉センター【☎0285（82）3321】
真岡市荒町２-15-10
問芳賀町役場健康福祉課【☎028（677）6042】
芳賀町祖母井1020
問芳賀町保健センター【☎028（677）0594】
芳賀町祖母井1090