

保健師コラム～まちの保健室より～

「五月病」あなたは大丈夫？

4月からの一か月間、新しい環境の中で一生懸命に走り続けた方も多いのではないのでしょうか。新生活は慣れないことが多く、気づかないうちに疲れやストレスが溜まりやすくなります。「五月病」は正式な病名ではありません。この季節に学生や新入社員など、新たな環境に飛び込んだ人たちに起こりやすいために、このような名前がつけられています。

どんな症状がでるの？

体のだるさがある
よく眠れない
食欲がわからない



好きだったことも
やる気がわからない

物事を悲観的に考えてしまう
常に漠然とした不安感・焦燥感がある

予防のポイント 「ストレスは必ずあるもの」と認識し、ストレスと上手に付き合う方法を考えることです。

1	十分な睡眠・休息をとりましょう。 睡眠・休息時間が極端に少ないと自律神経やホルモンのバランスが乱れ、心身に不調をきたします。
2	趣味を続けましょう 今まで続けてきた趣味を継続し、好きなことをしてストレスを発散しましょう。
3	生活リズムを整えましょう 不規則な生活は、本来持っている体内リズムを乱し、心身の健康を害しやすくなります。
4	同じ境遇の仲間を探しましょう 同世代の友人や職場の仲間と悩みや愚痴を言い合うだけでもストレスの発散に繋がります。

「五月病」かもと思ったら

まずはかかりつけの医師の診察を受けましょう。肉体的な病気がなく、不調の原因がわからなかった場合は精神的な病気の可能性があります。

症状が2週間以上続くようであれば、精神科や心療内科の診察を検討してください。

相談窓口

- 坂町立保健センター ☎885-3131
(平日 8時30分～17時30分)
- 広島県こころの悩み相談 ☎080-1577-4774
(月・火・木・金曜日 9時～12時/13時～16時)
- こころの電話相談 ☎080-8230-6037
(水・土曜日 9時～12時/13時～16時30分)
※すべて、12/29～1/3を除く

募 会計年度任用職員（保健師）を募集しています！

坂町では、保健師が乳幼児健診、育児相談等の母子保健事業や成人老人対象の保健事業を行っています。この度、保健事業に携わっていただける保健師を募集します。一緒に坂町を元気にしていただける方をお待ちしています。お気軽にお問い合わせください。

必要な資格 保健師
勤務形態 1日7時間、週5回
勤務場所 保健センター及び役場保険健康課
問合 せ 役場保険健康課 ☎820-1504

雇用期間 採用後～令和7年3月31日
報酬 時給1,472円 賞与 年2回

参加
無料

シルバー・シニアの体づくり『元気いきいき教室』 ～元気で過ごすためには、「3つのチカラ」が必要です～

送迎あり

防ぐチカラ



お口の健康

肺炎などの病気予防を
歯科衛生士がサポート！

食べるチカラ



食事・栄養

バランスの良い食事を
管理栄養士が教えます！

動くチカラ



適度な運動

楽しく続けられる運動を
健康運動指導士と一緒に！



「3つのチカラ」の要素を含んだ『元気いきいき教室』で楽しく学んで【健康寿命】をのばしましょう！

対象 65歳以上の方

日程 隔週火曜日

時間 午前コース（9時30分から11時30分）
午後コース（13時30分から15時30分）

充実の2時間

持参物 飲み物、タオルなど

《坂・横浜地区》 ところ アセンブリーホール

令和6年							令和7年		
6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4日 18日	2日 16日	6日 20日	3日 17日	1日 15日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 18日	4日 18日

《小屋浦地区》 ところ 小屋浦ふれあいセンター

令和6年							令和7年		
6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
11日 25日	9日 23日	21日 27日	10日 24日	8日 22日	12日 26日	10日 24日	14日 28日	12日 25日	11日 25日

※8月21日（水）、2月12日（水）は通常の開催日（火曜日）とは異なりますので、ご注意ください。

申込み 役場保険健康課へ電話でお申込みください。（定員 各コース20名程度）

申込締切 5月16日（木）

※送迎を希望される方は、必ず申込締切までに申し込んでください。

健康づくりの
第一歩♪



申込み・問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504