

進めよう!岡垣町の健康づくり10カ条
第9条 自分なりのストレス解消法を身につけよう

セルフケアで ストレスコントロールしよう

こころの健康は、体の健康と同じく、とても重要です。ストレスをためすぎると、こころと体の調子を崩してしまふことがあります。ストレスは誰にでもあり、無くすることはできません。規則正しい生活習慣と、自分に合った気分転換方法を身に付けて、ストレスをためないようにしましょう。

また、日常生活の中で「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。自分なりのストレス解消方法を実践してもうまくいかないときは、専門家に相談してください。



▲厚生労働省
ホームページ
～こころもメン
テしよう～

おすすめの こころと体のセルフケア

- 体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸を繰り返す
- 「なりたい自分」に目を向ける
- 音楽を聞いたり、歌を歌ったりする
- 失敗したら笑ってみる



問い合わせ 健康づくり課

費用無料 計画的に受けましょう 子どもの予防接種



【麻しん（はしか）・風しん第2期】

対象 平成29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた人

接種期間 令和6年3月31日（日）まで

【二種混合（ジフテリア、破傷風）】

対象 11歳～12歳の人（13歳の誕生日の前日まで）
※なるべく11歳のときに接種を受けてください。

【日本脳炎】

対象

- 1期＝生後6カ月～7歳5カ月の人
- 2期＝9歳～12歳の人（13歳の誕生日の前日まで）
※平成19年4月1日までに生まれ、1期・2期を接種していない人は、20歳未満まで接種可

【全て】

ところ 福岡県予防接種広域化実施医療機関

※要予約。そのほかの医療機関を希望するときは、事前に子育てあんしん課に要相談

持ってくるもの 母子健康手帳

問い合わせ 子育てあんしん課



▲福岡県予防接種広域化実施医療機関

みんなでスポーツを楽しもう

地域で、健康増進・体力の維持向上のため運動とその知識を普及する活動を行っている「運動普及推進会」が、九州共立大学の先生と学生を講師に迎え、いこいの里でアダプテッド・スポーツ体験会を催しました。

アダプテッド・スポーツとは障害の有無に関わらず多くの人々が今持っている能力で楽しむことができるスポーツのこと。参加者は、卓球バレーとボッチャを体験し、白熱した戦いを楽しんでいました。



卓球バレーを楽しむ参加者

ヘルシー クッキング

No. 380 ～低カロリーおやつ～

ぎょうざの皮でつくるあんこパイ

6個分の材料

- ぎょうざの皮 12枚
 - こしあん 60g
 - クリームチーズ 60g
 - オリーブオイル大さじ 1/2
 - はちみつ（仕上げ用）大さじ1
- 【下準備】

オーブンを200℃に温めておく。



1個分の主な栄養価

エネルギー98kcal

作り方

- ①あんこクリームチーズをそれぞれ6等分する。
- ②ぎょうざの皮の上に、あんこ、クリームチーズの順にのせ、縁に水をつけて、もう1枚ぎょうざの皮をのせて挟む。縁を折り、形を作る。
- ③天板にクッキングシートを敷いて②をのせ、表面に刷毛でオリーブオイルを塗る。
- ④予熱しておいたオーブんに③を入れ、焼き色がつくまで5分ほど焼く。
- ⑤④を皿に盛り付け、好みではちみつをかける。

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスマイトの会）