

結核・肺がん検診日程（集団検診）

日にち	場所	受付時間
8月30日(火)	油宇公民館	9:30～9:40
	内入集荷場	10:10～10:20
	旧和佐公民館	10:40～10:50
	西方公民館	11:10～11:20
8月31日(水)	大島集荷場（小松）	9:00～9:40
	小松・川村酒造場	10:00～10:30
	病院事業局（旧大島病院） 駐車場	10:50～11:20
9月1日(木)	大島看護専門学校	9:00～9:20
	第17分団（出井） 消防機庫前	9:50～10:00
	横見老人憩の家	10:20～10:40
	日見公会堂	11:00～11:20
	JA山口県屋代ふれあい店	11:50～12:10
	西の郷・浜老人憩の家	10:00～10:20
9月2日(金)	棕野北学習会館	10:40～11:00
	久賀ふるさと館	11:20～11:40

日にち	場所	受付時間
9月6日(火)	白石停留所前	9:00～9:10
	久賀福祉センター	9:40～10:10
	久賀小学校講堂下	10:30～10:50
	久楽会館	11:10～11:20
	隅田米子様宅倉庫	11:40～12:00
9月7日(水)	日前郷集荷場跡地	9:00～9:30
	鹿家集荷場	9:50～10:10
	安高集荷場	10:30～10:50
9月8日(木)	原区民館	9:00～9:10
	塩宇集荷場	9:30～9:50
	庄集荷場	10:10～10:30
	秋集荷場	10:50～11:10

【検診料金】

○レントゲン

40歳以上64歳以下…300円、65歳以上…無料

○喀痰検査

40歳以上69歳以下…800円、70歳以上…400円

※事前に申し込みをされた方は、受診票をお持ちください。申し込みをされていない方は、検診会場にて受診票の作成および登録が必要なため、時間がかかります。受付時間内に余裕を持ってお越しください。

圃健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504



周防大島町保健師

行田 美穂

圃健康増進課 健康づくり班

☎0820(73)5504

こころをほぐして
「コロナうつ」を打開！

令和という新しい時代の幕開けに発生した新型コロナウイルス感染症。今なお新たな変異を繰り返し、私たちの暮らしにも大きな影響を与えています。行動制限は緩和されつつあるものの、以前のように外出や人との交流、大勢での会食など、自由に楽しむことはまだまだ難しい状況です。それに加え、感染の恐怖や経済的な不安、先の見えない苛立ちや寂しさ等、気づかぬうちにこころの疲労が溜まり、こころや体の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、こころの緊張を和らげる簡単な方法をお知らせします。

まずは「深呼吸」

早速ですが皆さん、大きく深呼吸を3回その場で試してみてください。どんな感覚ですか？ストレスがかかると無意識に体がこわばり、呼吸が浅くなりがちで息苦しさを感じやす

くなります。また、酸素不足は、疲れや免疫力の低下の原因にも。いつでもどこでも簡単にできる「深呼吸」でこころと体をほぐしませんか？

次に「笑い」

皆さんは、今日何回笑いしましたか？こころが疲れると笑うことも少なくなりますが、もちろん、楽しくて笑うのが一番ですが、楽しいことがなくても「作り笑い」でOK。脳は笑っていると錯覚し、気分がほぐれて楽しい感情が湧いてきます。ポイントは、口角を上げて目の周りの表情を動かすこと！

この他にも、バランスのよい食事や入浴、ストレッチ、睡眠・休養でもこころの緊張はほぐれます。しかし、こころの変化は気づきにくく、こじらせてしまうことも。長引く(2週間以上続く)気分の落ち込みや不眠、生活に支障をきたすような変化がある場合は、ぜひ一度かかりつけの先生や専門機関、健康増進課にご相談ください。