

こころの健康と休養

いきいきと生きるためには、こころの健康が大切です。自分の感情に気づき上手に対処できれば、こころの健康が保たれ、他人や社会とのよい関係を築くことができるといわれています。

明日の健康のために、からだどころに休養を

休養には、心身の疲労を回復することと、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めることの2つの側面があります。今日の健康だけでなく、明日の健康も考えていきませんか。

- ▶ 不快な音や光を防ぐ環境づくりや早寝早起きの習慣化など十分な睡眠を確保しましょう。
- ▶ ストレッチ、呼吸法など自分に合うリラクゼーション法を行ってみましょう。
- ▶ 趣味の時間や旅行など気分転換をしましょう。

ストレスと上手に付き合きましょう

ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気付くこと、そしてストレスに対処する能力を高めることがとても大切です。

- ▶ 自分自身のストレス状態を正しく理解しましょう。 ▶ 自分の感情や考えを上手に表現しましょう。
- ▶ ストレス解消や発散のための喫煙や過度の飲酒、過食などは避けましょう。

一人で抱え込まず、早めに相談しましょう

気持ちが落ち込んだり、イライラすることは誰にでもあります。しかし、特に理由もなく気持ちが不安定になるなど、こころの不調が長く続く場合は、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

こころの相談窓口 (Tel.72-2176) ※事前に電話予約が必要です。まずは電話で相談ください。

▶ 南筑後保健福祉環境事務所：柳川市三橋町今古賀8-1 ▶ 平日午前8時30分～午後5時15分、祝日除く精神科の専門医師や保健師が、こころの悩みや病気に関する相談を受け付けます。一人で悩まず、専門家に相談してみたいかがでしょうか。相談内容についての秘密は守られます。

きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。



岡 佑磨 ちゃん
(瀬高町)



近藤 大善 ちゃん
(瀬高町)



島添 ひなた ちゃん
(瀬高町)



田中 唯仁 ちゃん
(瀬高町)



堤 凜大 ちゃん
(瀬高町)



溝上 湊都 ちゃん
(瀬高町)

掲載希望者は、写真を3歳児健診時または市役所(本庁)子ども子育て課へお持ちください。

☎子ども子育て課 子育て世代包括支援センター係 (Tel. 64-1520)



2月の休日当番医

| 2月4日(日) | | |
|---------|-----------------|-------------|
| 内科 | 早川内科医院 | (大) 54-6600 |
| | 日の出町すぎ病院 | (大) 55-3000 |
| | 大牟田中央病院 | (大) 53-5111 |
| | つつみ内科・皮ふ形成クリニック | (柳) 75-3578 |
| | 長田病院 | (柳) 72-3501 |
| 小児科 | こが小児科医院 | (大) 53-1150 |
| | 津末医院 | (柳) 72-2516 |
| 外科 | 大牟田中央病院 | (大) 53-5111 |
| | ヨコクラ病院 | (み) 22-5811 |
| | 川崎耳鼻咽喉科医院 | (柳) 72-2235 |
| | 津留医院 | (柳) 74-5099 |
| 眼科 | 向坂眼科医院 | (大) 52-5560 |
| 歯科 | 山下歯科クリニック | (大) 55-0200 |

| 2月11日(祝) | | |
|----------|-----------|-------------|
| 内科 | 井上内科クリニック | (大) 52-4602 |
| | 西村クリニック | (大) 54-5457 |
| | 済生会大牟田病院 | (大) 53-2488 |
| 小児科・内科 | 入江内科小児科医院 | (み) 62-3552 |
| 小児科 | 原循環器科内科医院 | (大) 57-3301 |
| 外科 | 大牟田天領病院 | (大) 54-8482 |
| | 済生会大牟田病院 | (大) 53-2488 |
| | 森田整形外科医院 | (柳) 72-5679 |
| | 小野眼科医院 | (大) 52-7705 |
| 歯科 | かわの歯科 | (大) 53-6604 |

| 2月12日(祝) | | |
|----------|----------------|-------------|
| 内科 | 春日医院 | (大) 56-5432 |
| | 木村内科医院 | (大) 51-7680 |
| | 杉循環器科内科病院 | (大) 56-1119 |
| | 村石循環器科・内科 | (柳) 73-0099 |
| | 小児科 | 坂西医院内科・小児科 |
| 外科 | 植田医院 | (大) 58-0314 |
| | 永田整形外科病院 | (大) 53-3879 |
| | 産科・婦人科あらきクリニック | (み) 63-3369 |
| | 甲斐田医院 | (柳) 72-3435 |
| 眼科 | 塩谷眼科医院 | (大) 52-5494 |
| 歯科 | くま歯科こども歯科 | (大) 52-4066 |

| 2月18日(日) | | |
|----------|-----------|-------------|
| 内科 | 小野胃腸科内科医院 | (大) 54-7237 |
| | 坂本内科医院 | (大) 51-3200 |
| | ヨコクラ病院 | (み) 22-5811 |
| | 永江医院 | (柳) 72-3146 |
| 小児科 | 和田医院 | (大) 55-1529 |
| 外科 | ありあけクリニック | (大) 52-5245 |
| | ヨコクラ病院 | (み) 22-5811 |
| | こにし眼科 | (柳) 75-4110 |
| | 龍外科医院 | (柳) 72-2100 |
| 眼科 | 中山眼科医院 | (大) 58-0028 |
| 歯科 | 山下歯科 | (大) 52-8798 |

| 2月23日(祝) | | |
|----------|------------|-------------|
| 内科 | 二宮医院 | (大) 50-0246 |
| | 丸山内科呼吸器科医院 | (大) 51-2395 |
| | くさかべ病院 | (大) 58-1234 |
| | 三橋長田医院 | (柳) 72-4171 |
| 小児科 | 江の浦医院 | (大) 22-5050 |
| 外科 | おがた整形外科医院 | (大) 53-7189 |
| | 永田整形外科病院 | (大) 53-3879 |
| | 大熊泌尿器科医院 | (柳) 72-5147 |
| | ヤナガワ整形外科 | (柳) 85-7455 |
| 眼科 | ひまわり眼科大牟田 | (大) 32-8831 |
| 歯科 | エトウ歯科 | (大) 52-8108 |

| 2月25日(日) | | |
|----------|-------------|-------------|
| 内科 | 重藤内科外科 | (大) 57-2211 |
| | 升永医院 | (大) 52-3798 |
| | 米の山病院 | (大) 51-3311 |
| | わたなべ内科クリニック | (柳) 72-1636 |
| | 小児科 | 米の山病院 |
| 外科 | 永田整形外科病院 | (大) 53-3879 |
| | 米の山病院 | (大) 51-3311 |
| | 立石耳鼻咽喉科医院 | (柳) 72-3469 |
| | 星子医院 | (柳) 72-0123 |
| 眼科 | 米の山病院 | (大) 51-3311 |
| 歯科 | 米の山病院 歯科 | (大) 55-1180 |

★当番医は変更・追加される場合があるため、必ず当日の新聞などで確認ください。問い合わせは各医療機関へお願いします。

【柳川山門医師会】内科救急指定病院＝長田病院 (Tel.72-3501)

休日当番医診療時間は9時～17時(救急指定病院は除く)ですが、受診の際は電話で確認ください。

【柳川山門歯科医師会】歯科休日救急診療＝歯科保健センター (Tel.74-1333)

診療時間：10時～13時、14時～17時

【大牟田医師会・歯科医師会】

休日当番医診療時間は【内科・小児科・外科】9時～18時、【眼科・歯科】9時～17時(※ひまわり眼科10時～18時)ですが、受診の際は電話で確認ください。

※県内の在宅当番医は「ふくおか医療情報ネット」のホームページをご覧ください。

