


## 健康づくり機器等の貸し出しを行っています【こころ】



大田圏域健康長寿しまね推進会議では、健康づくり活動にご利用いただける機器や啓発・指導媒体の貸し出しを行っています。  
地域や職場の健康づくりに、ぜひご活用ください！

- ◆ 〔貸出対象〕 大田市、川本町、美郷町、邑南町に住所がある個人、団体、事業所
- ◆ 〔費用〕 無料
- ◆ 〔申込方法〕 県央保健所健康増進課あて下記にご連絡ください。
- ◆ 〔貸出申込書〕 別添のとおり  
※県央保健所ホームページからもダウンロードできます 
- ◆ 〔問い合わせ・申込み先〕



〒694-0041 大田市長久町長久ハ7-1 県央保健所健康増進課  
Tel: 0854-84-9821 FAX: 0854-84-9830

### ■ 紙しばい



品名：こころはお元気ですか？

個数：2個

認知症の姑の介護を一人で頑張っていたまめ子さんが、疲れもとれず眠れなくなり、友達に相談し病院で診てもらおうように勧められ、思い切って受診したところ「軽いうつ病」と言われました。薬を飲んで、しばらくのんびりと過ごすことで体調が回復してきましたが、「治ろうとする気がないから治らんのだ」と叱責され再び気持ちが落ち込むようになりました。

ある日、夫も受診に付き添い、精神科医から「奥さんは自分を責める病気なので、注意したり怒ったりしないように」と指導を受け、それをきっかけに家族がお互いに理解し協力するようになり、徐々に回復していくというお話です。うつ病は、早期受診と周囲の人の関わり方が大切という2つのポイントが盛り込まれたお話です！！



品名：うつ ～ お花さんの場合 ～

個数：1個

ご主人を亡くされたお花さんが、眠れず思い切って受診したところ、「うつ」とわかり、治療をし、良くなったというお話です。（邑南町作成）



品名：益田太郎さん、こころの健康だいじょうぶ？

個数：1個

脳梗塞で倒れ、悲観的になり、閉じこもってしまった太郎さんを、ゲートボール仲間、地域の人が声をかけ、元気を取り戻したというお話です。

（健康ますだ21（運動とストレス部会）作成）

# ■ パネル

### 思春期のこころとからだ

#### 思春期とはどんな時期??

～子どもと大人の間で進行し、大人になる大きな変化を伴う時期～

**【重要】** 思春期は、中学生頃～高校生頃まで続きます。この期間はこころからからだまで様々な変化が起きます。

**1 からだの成長や成長が早い**

思春期は、からだの成長が著しく、身長や体重が増えます。また、体の各部の成長も進みます。

**2 体の成長に伴って体の機能が成熟する**

思春期には、体の機能が成熟し、思春期特有の生理現象や心理現象が起きます。

**3 からだにこころのアンバランス**

思春期には、こころの成長がからだの成長よりも遅く、こころの成長がからだの成長に追いつかず、アンバランスになります。

**1 大人になる大きさを伴う時期**

思春期は、思春期特有の成長を伴う時期です。思春期には、思春期特有の成長を伴う時期です。思春期には、思春期特有の成長を伴う時期です。

**思春期**

思春期は、思春期特有の成長を伴う時期です。思春期には、思春期特有の成長を伴う時期です。思春期には、思春期特有の成長を伴う時期です。

**思春期**

思春期は、思春期特有の成長を伴う時期です。思春期には、思春期特有の成長を伴う時期です。思春期には、思春期特有の成長を伴う時期です。

**思春期**

思春期は、思春期特有の成長を伴う時期です。思春期には、思春期特有の成長を伴う時期です。思春期には、思春期特有の成長を伴う時期です。

**2 こころからだの土づくりが必要**

思春期には、こころからだの土づくりが必要です。思春期には、こころからだの土づくりが必要です。思春期には、こころからだの土づくりが必要です。

**1 からだの成長を促す**

思春期には、からだの成長を促す必要があります。思春期には、からだの成長を促す必要があります。思春期には、からだの成長を促す必要があります。

**2 こころの成長を促す**

思春期には、こころの成長を促す必要があります。思春期には、こころの成長を促す必要があります。思春期には、こころの成長を促す必要があります。

### 思春期のこころとからだ

#### 思春期の子どもたちを理解し、向き合うために

～用語ができること・対応のポイント～

思春期の子どもたちから感じられるこころの変化を捉えるには、用語からこころの成長を理解し、向き合うことが大切です。

**1 対応のポイント**

**1 理解し、受け止めること**

思春期には、こころの成長がからだの成長よりも遅く、こころの成長がからだの成長に追いつかず、アンバランスになります。

**2 向き合うポイント**

思春期には、こころの成長を促す必要があります。思春期には、こころの成長を促す必要があります。思春期には、こころの成長を促す必要があります。

**2 見守り・待つことの意味とは**

思春期には、見守り・待つことが大切です。思春期には、見守り・待つことが大切です。思春期には、見守り・待つことが大切です。

**1 見守り・待つことの重要性**

思春期には、見守り・待つことが大切です。思春期には、見守り・待つことが大切です。思春期には、見守り・待つことが大切です。

**2 見守り・待つことの具体的な方法**

思春期には、見守り・待つことが大切です。思春期には、見守り・待つことが大切です。思春期には、見守り・待つことが大切です。

品名：思春期こころの健康づくりパネル  
 (1) 思春期とはどんな時期  
 (2) 思春期の子どもたちを理解し、向き合うために  
 個数：各1個

令和 年 月 日

大田圏域健康長寿しまね推進会議会長 様

申請団体・グループ名

申請者住所 〒

申請者・担当者氏名

電話番号 ( ) -

### 健康機器貸し出しの申し込みについて

#### 1. 貸し出し機器

機 器 名	個 数

#### 2. 貸し出し期間

年 月 日 ~ 年 月 日

#### 3. 主な利用目的