

## 上手に「休養」とれていますか？

### ●休養の2つの側面

- ①休むこと：仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻す。
- ②養うこと：明日に向かっての鋭気を養い、身体的・精神的・社会的な健康能力を高める。

### ●積極的休養と消極的休養

積極的休養と消極的休養2つの方法をうまく使い分け、休養を上手にとりましょう。

積極的休養	消極的休養
体をほぐすような適度な運動を取り入れ、全身の血流を促進させ疲労回復への効果を高める方法です。	体を動かさずゆっくり休む方法です。
ウォーキング ・ マッサージ ストレッチ ・ 入浴 ・ 水泳	睡眠 ・ 昼寝 読書 ・ 音楽鑑賞

スマートフォンの長時間利用にご注意！  
 気が付いたらスマートフォンを数時間も使っていたということはありませんか？  
 休養の時にはSNSの通知をオフにする・自宅ではスマートフォンを持ち歩かないなど、スマートフォンを長時間利用しないよう心掛けましょう。

## 特定検診・がん検診と男性へのHPVワクチン接種について

### 【特定健診・がん検診について】

下記医療機関にて特定健診・がん検診を実施中です。  
 年度内の受診がお済でない方はお早めに受診してください。

令和5年3月31日  
まで実施しています！

医療機関名	検査項目						予約方法
	特定健診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	
中島内科 小嶋内科 勤医協余市診療所 池田内科クリニック わたなへ内科医院 森内科胃腸科医院 古平町立診療所 海のまちクリニック	●						医療機関に電話予約する  ※1 CT検査（オプション検査） ※2 下記予約方法と同様に受診券を受け取ってから予約する。
余市協会病院	●		●※1			●※2	
北海道対がん協会 札幌がん検診センター	●	●	●	●	●	●	
新開レディースクリニック おたるレディースクリニック						●	子育て・健康推進課へ申込み ↓ 受診券を受け取る ↓ 医療機関に電話予約する
小樽協会病院 小樽市立病院					●	●	
済生会小樽病院 小樽掖済会病院 直江クリニック					●		

### 【男性へのHPVワクチン接種を助成しています】

今年度より、町独自の取り組みとして小学6年生～平成9年4月1日生まれの男性へのHPVワクチン接種の助成を行っています。詳細は町ホームページか電話で問合せください。