令和6年度 上野村健康カレンダー 2024～2025

今年度のテーマは「心の健康」です。

心の健康づくり運動推進中

「健康」とはどのような状態をいうのでしょうか。WHO（世界保健機関）憲章では、「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない。」と定義しています。

健康といえば、まず身体的なものを思い浮かべることが多いですが、表面上病気でなければいい、というものではないということです。（厚生労働白書より）

そして、WHO憲章の英文定義の中で、「ウェルビーイング（良好な状態）」という言葉が初めて使われたわけですが、ウェルビーイングは、広い意味での健康や幸せを表す言葉として、今、しきりに言われています。

国のデジタル田園都市国家構想の指標の一つにも、ウェルビーイング（心ゆたかな暮らし）が掲げられました。

身体の健康、心の健康、健康な暮らしぶり、それぞれが大切です。

そこで、令和６年度の上野村健康カレンダーは、「心の健康」をテーマといたしました。

心身ともに健康で、幸せを感じられる地域社会、「健康水準の高い村」を引き続き目指してまいりましょう。

令和6年4月　　上野村長　黒澤 八郎

来年度のカレンダーに載せたい写真や標語などありましたら
いきいきセンター（電話59−2309）までお寄せください

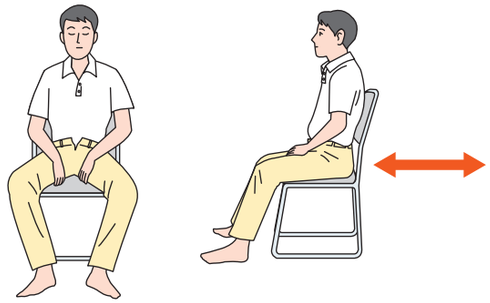
令和６年度のテーマは「心の健康」です。

なぜする？
どうする？

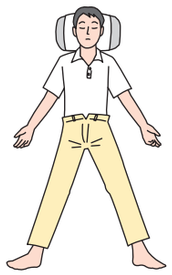
心の健康づくり

栄養・運動・休養のバランスを主眼に置いた健康づくり対策の効果で寿命は延びました。今後は「心の健康づくり」を加えた「トータル健康づくり」で更に**よりよく豊かでいきいき長生き**（健康寿命の延伸）を目指しましょう。

①準備・姿勢

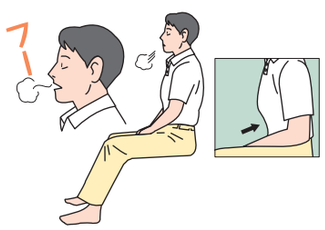


衣類をゆるめ、椅子に深く座り、背筋は伸ばして、体の力を抜きます。

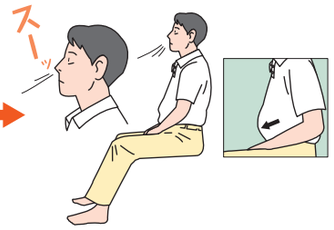


就寝前は寝た状態で同様に行いましょう。

②腹式深呼吸



口を軽く開けゆっくり息を吐きます。吐ききるとお腹がペチャンコになります。



吐ききったら一気に吸います。吸い込んだらお腹はタヌキのようにポンポンにふくらみます。

これを２回繰り返します

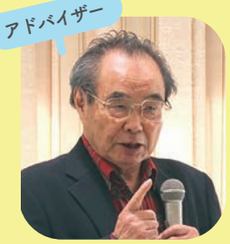
③脱力

目をゆったり閉じ、アゴの力を抜きます。

首・肩・胴の力を抜いていきます。アゴは首の付け根につき、肩は落ちて体全体が沈み込むような感じ。

心の体操

柔軟でしなやかな
心を育てる練習



NPOメンタルヘルス
運動推進センター
久保田浩也 先生

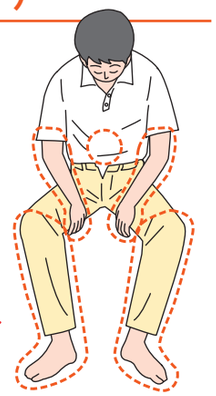
いつでも、どこでも…
一人でも、誰とでも…
費用も道具もいりません
賞味期限は一生です。

④体操の中核（コア）

姿勢づくりが完了したら、◯で囲んだあたり（両手・両足・お腹）を含んだ体全体を風景を眺めるように「ゆったり・ぼんやり」見るような感じで注意を向け

「い～ち」「に～い」「さ～ん」

ゆっくり心の中で数えます。（20位まで）



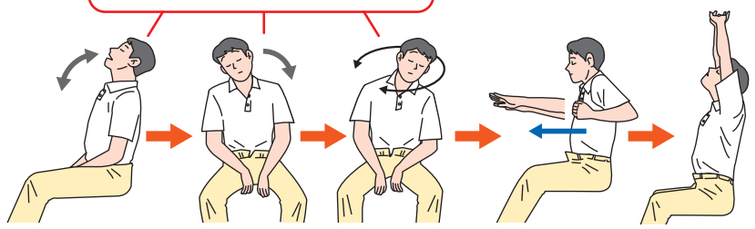
ポイントは腹式深呼吸と脱力

心の健康づくり…世の中には色々ありますが、今、上野村では心の体操をお勧めしています。

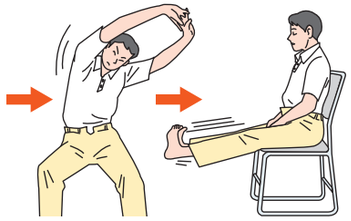
詳細は昨年度全戸に配布した心の体操ファイルを参照してください

⑤復元運動

首の運動はゆーっくりと



1 口を大きく開け首を後に、前に
2 左右に倒す
3 回転
4 拳を引き寄せ、前方に一気に放り投げる
5 指を組み掌を返して上に伸び



6 脇腹を伸ばす
7 脚を前方に伸ばし一気に脱力

「あー」と大きな声を出しながら（どんな声でもOK）

「心の体操」の解説は12:30と19:30にうえのTVで視聴できます。

ユーチューブチャンネルはこちら ↘

4 APR 2024

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
31	1 赤口 生	2 先勝 可燃	3 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング①【午前】 ●おひながゆ(乙父地区)	4 先負 可燃	5 仏滅 生 ●乙父神社お神輿お川瀬下げ神事(乙父地区) ●背骨コンディショニング①【夜】	6 大安
7 赤口	8 先勝 生 ●小・中学校入学式	9 先負 可燃	10 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング②【午前】	11 大安 可燃	12 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部① ●背骨コンディショニング②【夜】	13 先勝 ●ノルディックウォーク大会
14 友引	15 先負 生	16 仏滅 可燃	17 大安 生 不燃 ●減塩の日	18 赤口 可燃	19 先勝 生 ●いただきますの日 ●背骨コンディショニング③【夜】	20 友引
21 先負 ●山開き	22 仏滅 生	23 大安 可燃	24 赤口 生 不燃 ●背骨コンディショニング③【午前】	25 先勝 可燃	26 友引 生 ●背骨コンディショニング④【夜】	27 先負
28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口 可燃	1	2	3	4

5 MAY 2024

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング④【午前】	2 友引 可燃	3 先負 憲法記念日 ●中正寺火渡り(中越地区)	4 仏滅 みどりの日
5 大安 こどもの日	6 赤口 振替休日	7 先勝 可燃	8 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑤【午前】 ●特定・後期高齢者健診	9 大安 可燃 ●特定・後期高齢者健診	10 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部② ●背骨コンディショニング⑤【夜】 ●特定・後期高齢者健診	11 先勝
12 友引	13 先負 生	14 仏滅 可燃	15 大安 生 不燃	16 赤口 可燃	17 先勝 生 ●背骨コンディショニング⑥【夜】 ●減塩の日	18 友引
19 先負 ●いただきますの日	20 仏滅 生	21 大安 可燃	22 赤口 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑥【午前】	23 先勝 可燃	24 友引 生 ●背骨コンディショニング⑦【夜】	25 先負
26 仏滅	27 大安 生	28 赤口 可燃	29 先勝 生 不燃 ●チャレンジデー ●背骨コンディショニング⑦【午前】	30 友引 可燃	31 先負 生 ●背骨コンディショニング⑧【夜】	1

【心の健康標語】 オンとオフ　気持ち切り替え　リフレッシュ

(NPO) メンタルヘルス運動推進センターユーチューブチャンネルはこちら →

収集日

粗大ゴミ	粗大ごみ収集日	新聞・布等
生	生ゴミ	月・水・金
不燃	不燃ゴミ	缶・ビン・ペットボトル 水曜日
可燃	紙　類	火・木

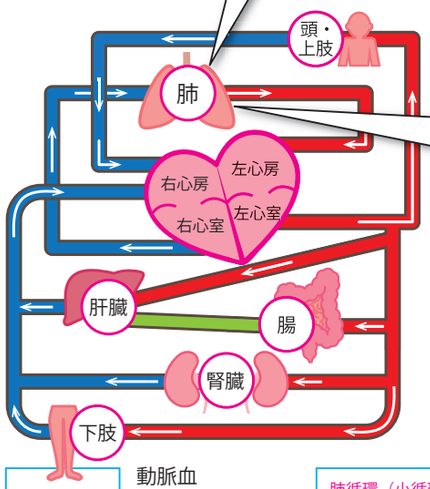
令和６年度のテーマは「心の健康」です。

呼吸って大切なんですよ。

呼吸は１分間約15回、10分で150回、１時間で900回･･･無意識に行われる酸素の取り込みと使用済み空気の排出作業。たった５分間（約75回）連続して止まると生命の危険が･･･

うつ病が治った人の再発率の研究結果で、薬物治療（SSRI）をしても38%が再発、呼吸法では8%と、薬物療法に勝るという報告があります。（米国デューク大学医学部）

呼吸：息を吸うと空気が肺に入り、心臓へ。心臓のポンプの力で酸素の豊富な動脈血が**脳**や全身に送り届けられます。そして、仕事を終えた静脈血が心臓を通って肺へ戻ります。要らなくなった二酸化炭素を含む空気が口から吐き出されます。



肺：酸素と二酸化炭素のガス交換を行う大切な臓器である肺。末端は細かく分岐し、その内表面を広げると、なんとテニスコートくらいの広さがあります。

全身の血液循環
- 動脈血
- 静脈血
- 門脈血

肺循環（小循環）
右心室→肺動脈→肺→肺静脈→左心房
体循環（大循環）
左心室→動脈→全身→静脈→右心房

腹式深呼吸

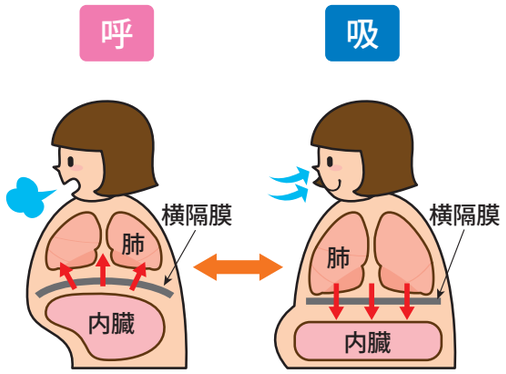
吐いて～ 吸って～
（順番が大切）

呼：肺の中を空にするイメージ
吸：新鮮な空気を腹いっぱいいただく
（充分吐けば自然に入ってきます）

普段は自律神経によって自動的にコントロールされている呼吸ですが、運動神経により自分でも意識すれば速さや深さがある程度操作できます。

心の体操で身体をゆるめ、上手に腹式深呼吸をして、脳や身体の隅々に十分な酸素を届けましょう。

お腹をへこませながらゆっくり長く吐き、吐ききったら口を閉じて鼻から一気に吸うとお腹がふくらみます。これで、横隔膜も上下し、肺が大きく伸び縮みして効果的な呼吸ができるのです。



深い呼吸と共に筋肉をゆるめ脳を休ませる「心の体操」は12:30と19:30にうえのTVで視聴できます。

ユーチューブチャンネルはこちら→

6 JUN 2024

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 仏滅
2 大安	3 赤口 生	4 先勝 可燃	5 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑧【午前】	6 大安 可燃	7 赤口 生 ●背骨コンディショニング⑨【夜】	8 先勝
9 友引	10 先負 生	11 仏滅 可燃	12 大安 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑨【午前】	13 赤口 可燃	14 先勝 生 ●おたっしゃ倶楽部③ ●背骨コンディショニング⑩【夜】	15 友引
16 先負	17 仏滅 生 ●減塩の日	18 大安 可燃	19 赤口 生 不燃 ●いただきますの日	20 先勝 可燃	21 友引 生 ●背骨コンディショニング⑪【夜】	22 先負
23 仏滅 / 30 大安	24 大安 生	25 赤口 可燃	26 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑩【午前】	27 友引 可燃	28 先負 生 ●背骨コンディショニング⑫【夜】	29 仏滅

7 JUL 2024

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
30	1 赤口 生	2 先勝 可燃	3 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑪【午前】	4 先負 可燃	5 仏滅 粗大ゴミ 生 ●背骨コンディショニング⑬【夜】	6 赤口 粗大ゴミ
7 先勝 粗大ゴミ	8 友引 生	9 先負 可燃	10 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑫【午前】	11 大安 可燃	12 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部④ ●背骨コンディショニング⑭【夜】	13 先勝
14 友引	15 先負 海の日	16 仏滅 可燃 ●婦人検診	17 大安 生 不燃 ●減塩の日	18 赤口 可燃	19 先勝 生 ●背骨コンディショニング⑮【夜】 ●いただきますの日	20 友引 ●小・中学校夏休み(～8/27)
21 先負	22 仏滅 生	23 大安 可燃	24 赤口 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑬【午前】	25 先勝 可燃	26 友引 生 ●背骨コンディショニング⑯【夜】	27 先負
28 仏滅	29 大安 生	30 赤口 可燃	31 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑭【午前】	1	2	3

【心の健康標語】 いのちはね　たったひとつの　たからもの

(NPO) メンタルヘルス運動推進センターユーチューブチャンネルはこちら →

収集日

粗大ゴミ　粗大ごみ収集日　新聞・布等

生　生ゴミ　月・水・金

不燃　不燃ゴミ　缶・ビン・ペットボトル　水曜日

可燃　紙　類　火・木

令和６年度のテーマは「心の健康」です。

脳は働き者

脳は生まれてから死ぬまで、一瞬の休みもなく働いています。私たちが活動しているときも、眠っているときも、心臓や腸や肺や肝臓などを動かし続け、常に緊張の連続で興奮状態です。

脳に「休め」と指示しても、脳は「どうしたら休めるか？」と考えて働いてしまうので結局は休めません。**（脳にはアクセル機能はあるがブレーキ・休憩機能がない）**

ではどうしたら？

豊かな活動の前には、必ず上手な「心のリラックス」がある

脳が活動すると必ず筋肉の緊張が起こります。これを逆手にとった「筋肉をゆるめる（放り出す）と筋肉を動かす脳の活動が不要になり、結果として脳が休まる。（ジェイコブソンのリラクゼーションの原理）」を応用しましょう。

脳を休めよう

しなやか
リラクセーション

筋肉をゆるめ（放り投げ）
脳の酸素とエネルギー消費節約

＼目指せ！／
省エネで豊かな人生

あなたの中の
ムリ・ムダ・ムラを
排除しよう

特に心

緊張していると…

刺激への反応が早く大きく
エネルギーを消耗し疲労する

リラックスしていると…

刺激への反応がゆったりで小さく心の容量が
増えエネルギー消耗は少なくイキイキ

筋肉をゆるめ脳を休ませる「心の体操」は12:30と19:30にうえのTVで視聴できます。

ユーチューブチャンネルはこちら→

8 AUG 2024

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 友引 可燃	2 先負 生 ●背骨コンディショニング⑰【夜】	3 仏滅
4 先勝	5 友引 生	6 先負 可燃 ●事業所検診	7 仏滅 生 不燃 ●事業所検診 ●背骨コンディショニング⑮【午前】	8 大安 可燃	9 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部⑤ ●背骨コンディショニング⑱【夜】	10 先勝
11 友引 山の日	12 先負 振替休日 ●慰霊式典	13 仏滅 可燃	14 大安 生 不燃 ●夏祭り・火上げ(小学校校庭) ●二十歳の集い ●背骨コンディショニング⑯【午前】	15 赤口 可燃	16 先勝 生 ●背骨コンディショニング⑲【夜】	17 友引 ●減塩の日
18 先負	19 仏滅 生 ●いただきますの日	20 大安 可燃	21 赤口 生 不燃	22 先勝 可燃 ●婦人検診	23 友引 生 ●背骨コンディショニング⑳【夜】	24 先負
25 仏滅	26 大安 生	27 赤口 可燃	28 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑰【午前】	29 友引 可燃	30 先負 生 ●背骨コンディショニング㉑【夜】	31 仏滅

9 SEP 2024

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口 生	3 友引 可燃	4 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑱【午前】	5 仏滅 可燃	6 大安 生 ●背骨コンディショニング㉒【夜】	7 赤口
8 先勝	9 友引 生	10 先負 可燃	11 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑲【午前】	12 大安 可燃	13 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部⑥ ●背骨コンディショニング㉓【夜】	14 先勝
15 友引	16 先負 敬老の日	17 仏滅 可燃 ●減塩の日	18 大安 生 不燃	19 赤口 可燃 ●いただきますの日	20 先勝 生 ●背骨コンディショニング㉔【夜】	21 友引
22 先負 秋分の日	23 仏滅 振替休日	24 大安 可燃	25 赤口 生 不燃 ●背骨コンディショニング⑳【午前】	26 先勝 可燃	27 友引 生 ●背骨コンディショニング㉕【夜】	28 先負
29 仏滅	30 大安 生	1	2	3	4	5

【心の健康標語】 ひとことの　優しい言葉で　すくわれる

(NPO) メンタルヘルス運動推進センターユーチューブチャンネルはこちら →

収集日

粗大ゴミ　粗大ごみ収集日　新聞・布等

生　生ゴミ　月・水・金

不燃　不燃ゴミ　缶・ビン・ペットボトル　水曜日

可燃　紙　類　火・木

令和６年度のテーマは「心の健康」です。

どうする？

ストレス　正しく理解し対策を・・・

ストレスとは刺激に対する反応です。「努力をほめられて嬉しい」「恋人に振られて悲しい」。良くも悪くも私たちは数えきれないほどたくさんの刺激を、自分なりに受け止め、反応しながら人生を歩んでいます。「周りの音がうるさくて勉強に集中できない」と言う反面「全く無音だとかえって落ち着かない」ということもあれば、大きな刺激に押しつぶされ自分を見失ってしまうことや逆に理不尽な刺激をバネにして自己改革に成功することもあります。刺激の受け止め方はその人の千差万別の背景によって千差万別の結果が生じます。

刺激を上手に受け止め、適切な対応ができる「しなやかな心」を持つには「心の体操」がおすすめです。

心の体操で、いつの間にか
快眠・快食・快便が…
そして肩こり解消も

ごまんとある刺激への対処
その極意は…

心の頑丈さではなく心のしなやかさ

柳に雪折れなし（しなやかだから・・・）

日頃から「腹式深呼吸」を習慣にしましょう。むずかしく考えずに…

①息を吐くことを意識しましょう。
（息を吐けばそのあと自然に吸気は入ってきます。）

②お腹を意識して深呼吸しましょう。
（吐くとお腹が凹み、吸うと膨らみ、横隔膜も上下し深く呼吸ができます）

食後テレビの前に座ったら…
12:30と19:30 うえのTVスイッチON

③映像とともに「心の体操」をやってみましょう。

日常生活の中で、近くに椅子を見つけたら…

④自分の心の中で「いーち・にー・さーん」と数えながら「心の体操」をやってみましょう。
（たったの５分でリラックス）

しなやかな心をめざす「心の体操」は12:30と19:30にうえのTVで視聴できます。

ユーチューブチャンネルはこちら→

10 OCT 2024

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 赤口 可燃	2 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉑【午前】	3 先負 可燃	4 仏滅 生 ●背骨コンディショニング㉖【夜】	5 大安 ●体育祭
6 赤口	7 先勝 生	8 友引 可燃	9 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉒【午前】	10 仏滅 可燃	11 大安 生 ●おたっしゃ倶楽部⑦ ●背骨コンディショニング㉗【夜】	12 赤口
13 先勝	14 友引 スポーツの日	15 先負 可燃	16 仏滅 生 不燃	17 大安 可燃 ●減塩の日	18 赤口 生 ●背骨コンディショニング㉘【夜】	19 先勝 ●いただきますの日
20 友引	21 先負 生	22 仏滅 可燃	23 大安 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉓【午前】	24 赤口 可燃	25 先勝 生 ●背骨コンディショニング㉙【夜】	26 友引
27 先負 ●上野村ふるさと祭	28 仏滅 生 ●群馬県民の日	29 大安 可燃	30 赤口 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉔【午前】	31 先勝 可燃	1	2

11 NOV 2024

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 仏滅 生 ●背骨コンディショニング㉚【夜】	2 大安
3 赤口 文化の日 ●歩け歩け大会 ●上野村消防団秋季点検	4 先勝 振替休日	5 友引 可燃	6 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉕【午前】	7 仏滅 可燃	8 大安 粗大ゴミ 生 ●おたっしゃ倶楽部⑧ ●背骨コンディショニング㉛【夜】	9 赤口 粗大ゴミ
10 先勝 粗大ゴミ ●とおかんや	11 友引 生	12 先負 可燃	13 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉖【午前】	14 大安 可燃	15 赤口 生 ●背骨コンディショニング㉜【夜】	16 先勝
17 友引 ●減塩の日	18 先負 生	19 仏滅 可燃 ●いただきますの日	20 大安 生 不燃	21 赤口 可燃	22 先勝 生 ●背骨コンディショニング㉝【夜】	23 友引 勤労感謝の日
24 先負	25 仏滅 生	26 大安 可燃	27 赤口 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉗【午前】	28 先勝 可燃	29 友引 生 ●背骨コンディショニング㉞【夜】	30 先負

【心の健康標語】 朝日に向かって深呼吸　今日も一日　私らしく

(NPO) メンタルヘルス運動推進センターユーチューブチャンネルはこちら →

収集日

粗大ゴミ　粗大ごみ収集日　新聞・布等

生　生ゴミ　月・水・金

不燃　不燃ゴミ　缶・ビン・ペットボトル　水曜日

可燃　紙　類　火・木

令和６年度のテーマは「心の健康」です。

眠れない人は・・・

考えても考えても解決の道のないことを考える「堂々めぐり」で眠れないのでは？

今年も心身ともに健康で…の願いを込めて

明日のために
しっかり寝なくちゃ

何日も眠れてないなあ
ぐっすり寝たいよ

あーもう2時かあ…
（時計とにらめっこ）

イライラ

熟睡

クヨクヨ

なんで眠れ
ないんだろう

カッカ

あいつは何で俺に
意地悪を？

眠ろうとする努力はかえって
脳の興奮を誘発。
カッカした脳は眠れない。
深くゆったりした呼吸で
脳に充分酸素を送り、
脳にゆとりを持たせ熟睡へ。

薬飲まなきゃ
だめかな？

赤ちゃんはいいなー
私も無心に眠りたい

また眠れなかったら
どうしよう

ああでもない
こうでもない

心の体操教室参加者の感想より

- 脳の休養の大切さが良く理解できた（50代男性）
- 首がこっていたのがだいぶ楽になりました（70代女性）
- ゆっくりできました（60代女性）
- 少しずつでも続けようと思う（60代女性）

ほんの10分の腹式深呼吸で
熟睡者続出!

熟睡の極意

朝はあまり寝坊をせず、朝日を浴び、朝食をしっかり摂って、**昼間は**適度な運動や活動（決まりはありません。肩を上げ下げして力を抜いたり、ニコニコペースでウォーキング、過重でない仕事や趣味など、無理なく自然に任せ、自分に合ったこと）をしましょう。

夜布団に横になったら…頭の中に色々なことが浮かんでも、浮かぶまま構わず、**全身を放り投げるイメージ**で、結果として力が抜けた状態に。そして**ゆっくりと腹式深呼吸**を、ただただ続ける。

そのうち、「心の体操」などということは特に意識しなくても布団に入ったらいつの間にか眠っている。こうなればしめたもの、**心の健康状態が良好になった**証です。

不眠ばかりか、頭痛、下痢、食欲不振、肩こり、緊張（アガリ）などもあまり気にならないように…。

心をゆったりさせ安眠へと導く「心の体操」は12:30と19:30にうえのTVで視聴できます。

ユーチューブチャンネルはこちら→

12 DEC 2024

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口 生	3 先勝 可燃	4 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉘【午前】	5 先負 可燃	6 仏滅 生 ●背骨コンディショニング㉟【夜】	7 大安
8 赤口	9 先勝 生	10 友引 可燃	11 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉙【午前】	12 仏滅 可燃	13 大安 生 ●おたっしゃ倶楽部⑨ ●背骨コンディショニング㊱【夜】	14 赤口
15 先勝	16 友引 生	17 先負 可燃 ●減塩の日	18 仏滅 生 不燃	19 大安 可燃 ●いただきますの日	20 赤口 生 ●背骨コンディショニング㊲【夜】	21 先勝 ●小・中学校冬休み(～1/6)
22 友引	23 先負 生	24 仏滅 可燃	25 大安 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉚【午前】	26 赤口 可燃	27 先勝 生 ●仕事納め ●背骨コンディショニング㊳【夜】	28 友引 ●歳末警戒
29 先負 ●歳末警戒	30 仏滅 生 ●歳末警戒	31 赤口 可燃	1	2	3	4

※年末のゴミの収集は別途回覧します。

1 JAN 2025

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 先勝 元日 ●初絵売り	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口 生 ●仕事始め	7 先勝 可燃 ●新年交礼会	8 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉛【午前】	9 先負 可燃	10 仏滅 生 ●おたっしゃ倶楽部⑩ ●背骨コンディショニング㊴【夜】	11 大安
12 赤口	13 先勝 成人の日	14 友引 可燃	15 先負 生 不燃	16 仏滅 可燃	17 大安 生 ●背骨コンディショニング㊵【夜】 ●減塩の日	18 赤口
19 先勝 ●いただきますの日	20 友引 生	21 先負 可燃	22 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉜【午前】	23 大安 可燃	24 赤口 生 ●背骨コンディショニング㊶【夜】	25 先勝
26 友引	27 先負 生	28 仏滅 可燃	29 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉝【午前】	30 友引 可燃	31 先負 生 ●背骨コンディショニング㊷【夜】	1

【心の健康標語】 気はつかわずに 身体動かし ストレスためずに ぐっすり眠る

(NPO) メンタルヘルス運動推進センターユーチューブチャンネルはこちら →

収集日

粗大ゴミ	生	不燃	可燃
粗大ごみ収集日 新聞・布等	生ゴミ 月・水・金	不燃ゴミ 缶・ビン・ペットボトル 水曜日	紙　類 火・木

心の健康づくり運動推進中

令和６年度のテーマは「心の健康」です。

様々な刺激を受けたとき、心の健康度が低下していると、その刺激への対処に失敗することがあります。その結果として体のあらゆる部位に病的症状として現れるのが「心身症」です。どこに現れるかはわかりません。生きているかぎり、全ての不都合な刺激を排除することは不可能ですから、私たちの心の健康度を高めておき対処することが必要です。

不調のサインを感じたら…
セルフケア（自分でできる対策）をしよう

- 肩の力を抜いてゆっくり腹式深呼吸（**心の体操**）
- 身体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- マイナス面だけでなく「今できていること」に目を向ける
- 音楽を聴く・歌を歌う・好きなことをする
- 失敗したら笑ってみる「まあいいか・・・」
- 信頼できる人に相談する
- 受診も一つの方法　勇気を出して・・・

他にも色々あると思います。考えているだけでなく、一歩踏み出しやってみましょう。

気になる人がいたら…

家族や友達：気持ちに寄り添い話を聞く「調子はどう？」

注意点）相手を否定しない　「そんなことないよ」は×
話したくない人（時）に無理強いしない

職場で：気づいたら見過ごさず声をかける

過重労働・クレーム対応の負担、家庭問題など苦悩はないか？

- 時間を取ってゆっくり話を聞く
- 業務改善・調整
- 休養・気分転換の提案
- 必要なら専門家への相談の勧め

日頃から職場や学校、地域で心の健康について考える機会を持とう。皆で**心の体操**をするのもそのひとつです。

人生は山あり谷あり、晴天も嵐も…ごまんとある刺激への対応の連続。元気な時から「心の体操」で心の健康づくり・予防保全を続けましょう。
「溺れる前に泳ぎを覚えておこう！」

心の体操教室参加者の感想より
- 楽しくできました（70代女性）
- 眠ってしまいそうでしたが我慢しました（70代女性）
- 力を抜くのが大変むずかしかったです（80代女性）

世の中のたくさんの様々な刺激

心の健康度低下

家庭問題など

人間関係のもつれ

心身症

心が原因で身体に起こってくる不調・症状

症状は、呼吸器系、循環器系、消化器系、内分泌系、神筋肉系、皮膚系、整形外科系、産婦人科系、眼科系、耳鼻咽喉科系、歯科口腔外科系、小児科系等どこにでも誰にでも現れる可能性があります。

悪化

本人・家族辛い、活力低下、治療、退職など

肩こり・腹痛・頭痛など

身体に現れる症状です

心身症の予防に効果のある「心の体操」は12:30と19:30にうえのTVで視聴できます。
ユーチューブチャンネルはこちら→

2 FEB 2025

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 仏滅
2 大安	3 赤口 生	4 先勝 可燃	5 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉞【午前】	6 先負 可燃	7 仏滅 生 ●背骨コンディショニング㊸【夜】	8 大安
9 赤口	10 先勝 生	11 友引 建国記念の日	12 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング㉟【午前】	13 仏滅 可燃	14 大安 生 ●おたっしゃ倶楽部⑪ ●背骨コンディショニング㊹【夜】	15 赤口
16 先勝	17 友引 生 ●減塩の日	18 先負 可燃	19 仏滅 生 不燃 ●いただきますの日	20 大安 可燃	21 赤口 生 ●背骨コンディショニング㊺【夜】	22 先勝
23 友引 天皇誕生日	24 先負 振替休日	25 仏滅 可燃	26 大安 生 不燃 ●背骨コンディショニング㊱【午前】	27 赤口 可燃	28 友引 粗大ゴミ 生 ●背骨コンディショニング㊻【夜】	1

3 MAR 2025

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1 先負 粗大ゴミ
2 仏滅 粗大ゴミ	3 大安 生	4 赤口 可燃	5 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング㊲【午前】	6 友引 可燃	7 先負 生 ●背骨コンディショニング㊼【夜】	8 仏滅
9 大安	10 赤口 生	11 先勝 可燃	12 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング㊳【午前】	13 先負 可燃 ●中学校卒業式	14 仏滅 生 ●おたっしゃ倶楽部⑫ ●背骨コンディショニング㊽【夜】	15 大安
16 赤口	17 先勝 生 ●減塩の日	18 友引 可燃	19 先負 生 不燃 ●いただきますの日	20 仏滅 春分の日	21 大安 生 ●背骨コンディショニング㊾【夜】	22 赤口
23 先勝 / 30 仏滅	24 友引 ●小学校卒業式 生 / 31 大安 生	25 先負 可燃	26 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング㊴【午前】	27 大安 可燃 ●小・中学校春休み(～4/6)	28 赤口 生 ●背骨コンディショニング㊿【夜】	29 先負

【心の健康標語】 「俺今ちょっと辛い」 口に出せたよ ほっとした

(NPO) メンタルヘルス運動推進センターユーチューブチャンネルはこちら →

収集日

粗大ゴミ 粗大ごみ収集日 新聞・布等

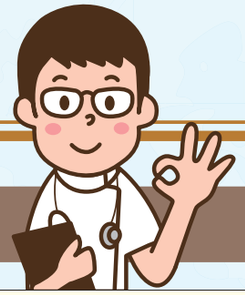
生 生ゴミ 月・水・金

不燃 不燃ゴミ 缶・ビン・ペットボトル 水曜日

可燃 紙　類 火・木

ご自分の心と身体の健康に気づけていますか？

定期的に健康について振り返る習慣をつけましょう。



チェックリスト

1．健康状態はどうですか？		良い・まあ良い		良くない
2．理由もなく疲れたように感じますか？		いいえ		は　い
3．毎日の生活に満足していますか？		満足・まあ満足		いいえ
4．1日3食しっかりと食べていますか？		は　い		いいえ
5．最近、固いものが食べにくくありませんか？		いいえ		は　い
6．お茶やお味噌汁でむせることはありませんか？		いいえ		は　い
7．1日に5種類以上の薬を飲んでいますか？		いいえ		は　い
8．歩く速さが遅くなっていませんか？		いいえ		は　い
9．散歩などの運動を週に1回以上していますか？		は　い		いいえ
10. 今日が何月何日の何曜日かわからない時がありますか？		いいえ		は　い
11. 週に1回以上は外出していますか？		は　い		いいえ
12. 普段から家族や友人との付き合いがありますか？		は　い		いいえ
13. 何かあった時に、身近に相談できる人がいますか？		は　い		いいえ

◎すべての回答が左側になるように定期的にチェックしましょう

心と身体の健康には、「栄養・運動・社会との関わり合い」の3つが大切なポイントです。

① たんぱく質（肉・魚・大豆）をしっかり摂って、3食きちんと食べましょう。食事の後には、歯磨きをしましょう。

② 今より10分多く体を動かしましょう。ご家族やご近所を誘って、散歩をしましょう。

③ ご自身に合った趣味を見つけましょう。ご家族やご近所の方と一緒にできる趣味だと、より一層楽しめると思います。

ひとりの命　大切ないのち

全国では年間３万人近くの方がみずから命を絶っています。
そのひとりひとりはかけがえのない大切な命なのです。
あなたの身近に悩みを抱えている人はいませんか？

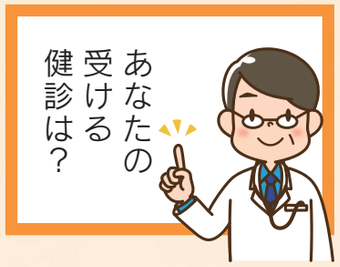
声をかけ、耳を傾け、そして相談を！

主な窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル（自殺予防の電話相談）	0570-064-556	9:00～16:00（月～金）
群馬いのちの電話（死にたい辛さを受け止めます）	027-221-0783	9:00～21:30（毎日） 第1・3金は9:00～24:00 第2・4金は9:00～翌朝9:00
こどもホットライン24（児童虐待・不登校・心身の発達いじめ等）	0120-783-884 携帯電話からは 027-263-1100	24時間対応

その他相談機関一覧はこちら▶

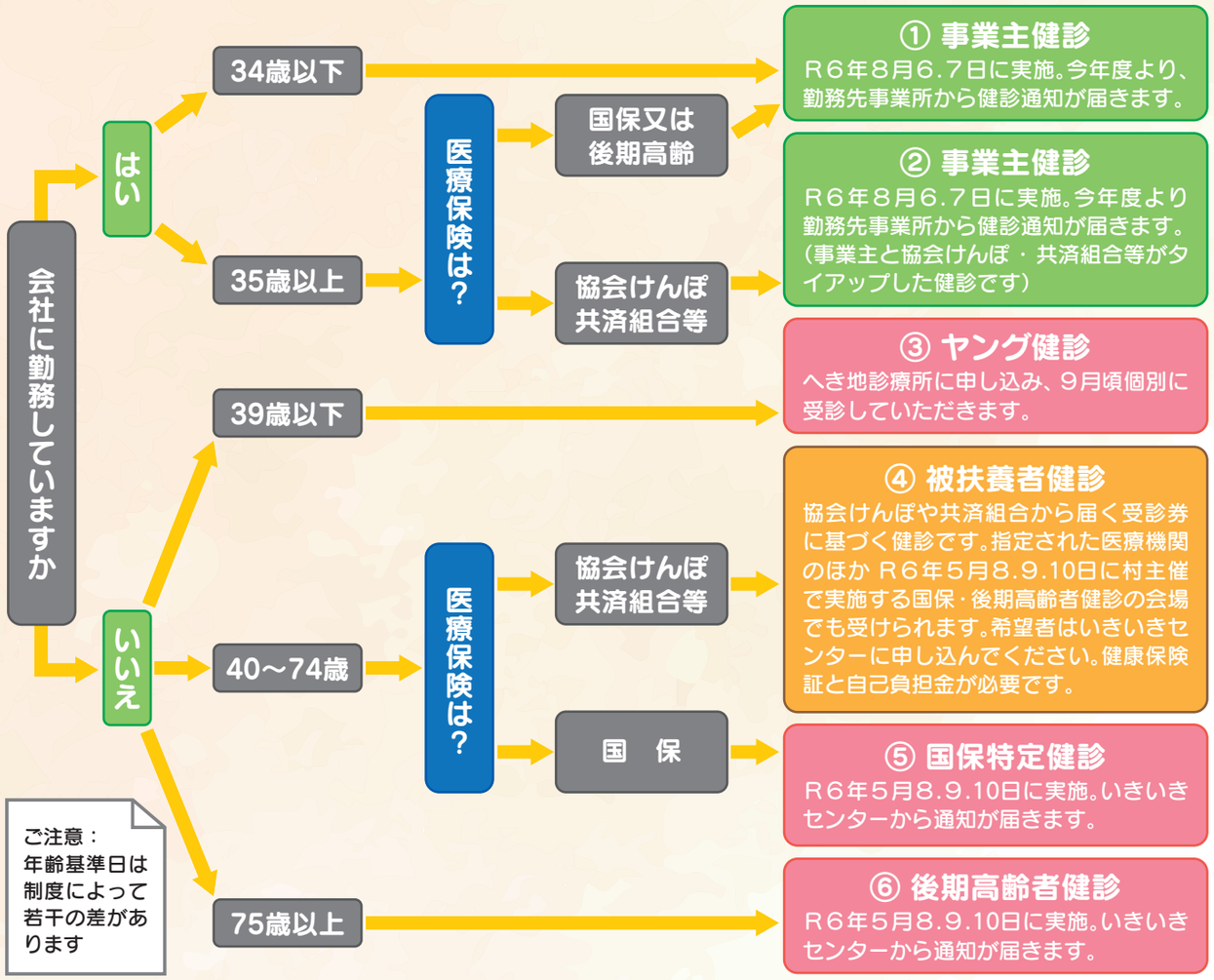
QR

医療相談アプリ「リーバー」でも24時間相談できます。ご利用希望の方はいきいきセンター**（電話59−2309）**までお問合せください。
リーバーについて詳しくはこちらから
https://www.leber.jp



令和６年度からの循環器健診・がん検診

会社などに勤務しているかどうか、年齢、加入している医療保険（国保・後期高齢・協会けんぽ・共済組合など）によって、受ける循環器健診が設定されています。



各健診の実施主体（責任者）は①は事業所、②は事業所及び協会けんぽや共済組合などの医療保険者、④は医療保険者、③⑤⑥は村です。検査項目は、主に血圧、検尿、心電図、血液検査等です。①②には視力・聴力が含まれます。又、該当年齢の希望者には胃バリウム（胃がん）、便潜血（大腸がん）、PSA（前立腺がん）、肝炎ウイルス検査、ABC（胃がんリスク）検診等が追加されます。これらの申込みは各事業所がとりまとめます。村では、事業所が関与しない方のがん検診、及び子宮がん乳がん検診について希望調査を行ったうえで実施します。

ご不明な点は遠慮なくいきいきセンター　☎ 59-2309 までお問合せください。

上野村が実施主体の各種健診（検診）のご案内2024

ここに掲載したのはあくまで上野村が実施主体の健診（検診）です。勤務者は所属事業所の指示に従って受診してください。
（この表に関して特に記載のないものは年度末年齢を基準にしています）

日　程	項　目	対　象　者　等	内　容　他
５／８・５／９・５／10	国保特定健診	40歳以上の上野村国保加入者 昭和60年３月31日までに生まれた方で 国保に加入している方	血圧・検尿・心電図・ 血液検査・診察　等
	後期高齢者健診	後期高齢者医療受給者 75歳到達者以上全員・70～74歳で障がいのある方	
	肺がん検診	40歳以上男女 昭和60年３月31日までに生まれた方	レントゲン撮影 必要者に喀たん検査
	結核検診	65歳以上男女 昭和35年３月31日までに生まれた方	レントゲン撮影
	胃がん（バリウム）検診	40歳以上男女 昭和60年３月31日までに生まれた方	バリウムを飲み レントゲン撮影
	大腸がん検診	40歳以上男女 昭和60年３月31日までに生まれた方	２日間便を採り、 潜血反応検査
	前立腺がん検診	50歳以上の男性 昭和50年３月31日までに生まれた方	血液検査
	肝炎ウイルス検診	検診日までに40歳到達者 及び41歳以上で未受診の男女	血液検査
	ABC（胃がんリスク）検診	40歳以上の未受診者	血液検査
９月頃	ヤング健診	加入している保険の健診や事業所従事者健診の対象外 19～39歳の方	血圧・検尿・心電図・ 血液検査・診察　等
７／16・８／22	子宮がん検診	20歳以上で昨年受けなかった女性 平成17年３月31日までに生まれた方	医師による診察 （子宮頚がん細胞診）
	乳がん（甲状腺）検診 マンモグラフィ	40歳以上で昨年受けなかった女性 昭和60年３月31日までに生まれた方	医師による診察 乳房Ｘ線撮影
	骨密度検診	今年度子宮がん・乳がん検診を受ける方、その他希望者	踵骨部の骨密度を測定
通年（個別に受診）	胃内視鏡検診	50歳以上で昨年受けなかった方 昭和50年３月31日までに生まれた方 胃がん（バリウム）検診を受けない年度に限る。 ４月１日から５月31日にいきいきセンターに申し込む	公立富岡総合病院で 胃カメラ実施 （自己負担1,500円）
	脳ドック補助	19歳以上の男女 平成18年３月31日までに生まれた方 ※共済組合員及びその被扶養者を除く。 ３年に一度 ４月１日から５月31日にいきいきセンターに申し込む	公立藤岡総合病院、公立富岡総合病院、高崎ヘルスパーククリニックで実施 （個人が補助金33,000円を差し引いて支払う）
	人間ドック補助	19歳以上の男女 平成18年３月31日までに生まれた方 ※共済組合員及びその被扶養者を除く。 年１度。脳ドック補助を受けない年度に限る。 受診後、いきいきセンターに補助金申請をする	個人が医療機関・健診機関で受診 （補助金22,000円が支給される）

上野村乗り合いタクシー 時刻表（平成27年２月改定）

お問い合わせ先

㈲奥多野交通　0274－59－2025
上野村役場振興課　0274－59－2111

乗合タクシーについて

乗合タクシーは、平成23年４月１日から上野村と富岡市間を往復運行しています。また、「野栗バス停～砥根平ふれあい館」の間は利用者の皆様の利便性を考慮して、バス路線を運行しています。

乗合タクシー利用者専用送迎時刻表
（野栗バス停発⇒ふれあい館行き）

発着所名	時　刻	時　刻	時　刻	時　刻
野栗バス停発	6：35	8：55	11：55	16：05
ふれあい館着	7：00	9：20	12：20	16：30

バス路線を運行しますので、バス停で乗車ください。

乗合タクシー利用者専用送迎時刻表
（ふれあい館発⇒野栗バス停行き）

発着所名	時　刻	時　刻	時　刻	時　刻
ふれあい館発	10：00	12：45	15：05	19：38
野栗バス停着	10：25	13：10	15：30	20：03

バス路線を運行しますので、バス停で乗車ください。

停留所名	発着時刻	発着時刻	発着時刻	発着時刻
上野村ふれあい館	7：00	9：20	12：20	16：30
下仁田厚生病院前	7：38	9：53	12：53	17：08
上信電鉄下仁田駅前	7：40	9：55	12：55	17：10
下仁田高速バス乗場	7：47	10：02	13：02	17：18
富岡高校前	8：00	10：15	13：15	17：32
富岡小学校前	8：05	10：20	13：20	17：37
公立富岡総合病院前	8：12	10：26	13：26	17：43

上信電鉄時刻表（上り）

主要駅名	下仁田駅	高崎駅
発着時刻	8：05	9：09
	9：04	10：04
	10：19	11：19
	13：04	14：07
	13：35	14：36
	17：25	18：30

停留所名	発着時刻	発着時刻	発着時刻	発着時刻
公立富岡総合病院前	8：55	11：40	14：00	18：35
富岡小学校前	9：01	11：46	14：05	18：40
富岡高校前上	9：05	11：50	14：10	18：46
下仁田高速バス乗場	9：18	12：03	14：23	18：59
上信電鉄下仁田駅前	9：28	12：13	14：33	19：06
下仁田厚生病院前	9：30	12：15	14：35	19：08
上野村ふれあい館	10：00	12：45	15：05	19：38

上信電鉄時刻表（下り）

主要駅名	高崎駅	下仁田駅
発着時刻	8：21	9：23
	10：53	11：56
	12：53	13：54
	13：28	14：33
	17：03	18：12
	17：33	18：36

多野藤岡広域路線バス かんながわ号 時刻表（令和６年２月改定）

お問い合わせ先

日本中央バス㈱　027－287－4422
上野村役場振興課　0274－59－2111

	行き先	★日・祝 12/29～1/3 新町駅	◎平日・土 新町駅	新町駅	新町駅	新町駅	新町駅	新町駅	新町駅
上り	しおじの湯			6：50				14：50	15：50
	ふれあい館	5：50	5：50	7：00	8：00	10：50	12：50	15：00	16：00
	楢原	5：53	5：53	7：03	8：03	10：53	12：53	15：03	16：03
	乙父	5：57	5：57	7：07	8：07	10：57	12：57	15：07	16：07
	上野村役場入口	6：06	6：06	7：16	8：16	11：06	13：06	15：06	16：16
	道の駅上野	6：08	6：08	7：18	8：18	11：08	13：08	15：18	16：18
	八幡	6：14	6：14	7：24	8：24	11：14	13：14	15：24	16：24
	万場（着）	6：45	6：45	7：55	8：55	11：45	13：45	15：55	16：55
	万場（発）	6：50	6：50	8：05	9：05	11：55	13：55	16：05	17：00
	鬼石郵便局	7：30	7：30	8：45	9：45	12：35	14：35	16：45	17：40
	群馬藤岡駅	8：01	8：01	9：18	10：18	13：20	15：20	17：18	18：13
	公立藤岡総合病院		8：17						
	新町駅	8：21	8：21	9：38	10：38	13：40	15：40	17：38	18：33

	行き先	ふれあい館	ふれあい館	しおじの湯	ふれあい館	しおじの湯	ふれあい館	◎平日・土 しおじの湯	★日・祝 12/29～1/3 しおじの湯
下り	新町駅		6：50	8：30	10：40	11：30	13：50	15：05	15：23
	公立藤岡総合病院							15：20	
	群馬藤岡駅		7：02	8：42	10：52	11：42	14：02	15：35	15：35
	鬼石郵便局		7：32	9：25	11：35	12：25	14：45	16：05	16：05
	万場（着）		8：20	10：13	12：23	13：13	15：33	16：53	16：53
	万場（発）	7：00	8：30	10：23	12：33	13：23	15：43	17：03	17：03
	八幡	7：27	8：57	10：54	13：00	13：50	16：10	17：30	17：30
	道の駅上野	7：32	9：02	10：55	13：05	13：55	16：15	17：35	17：35
	上野村役場入口	7：33	9：03	10：56	13：06	13：56	16：16	17：36	17：36
	乙父	7：42	9：12	11：05	13：15	14：05	16：25	17：45	17：45
	楢原	7：47	9：17	11：10	13：20	14：10	16：30	17：50	17：50
	ふれあい館	7：55	9：25	11：13	13：28	14：13	16：38	17：53	17：53
	しおじの湯			11：23		14：23		18：03	18：03

令和６年度　上野村健康カレンダー　製作：上野村／アドバイザー：ＮＰＯ法人メンタルヘルス運動推進センター