

あなたのこころは健康ですか？

～3月は自殺対策強化月間～

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770



ストレスを感じるとさまざまな反応が起こります。多くは時間の経過とともに治まりますが、反応が長引くと「こころの不調」につながります。ストレス反応に気づいたら、自分に合った方法で対処することが大切です。

●ストレス反応について

私たちはストレスにさらされることで「ストレス反応」が出てくることがあります。

こころの反応	からだの反応	行動
<ul style="list-style-type: none"> ・イライラ ・無気力 ・意欲低下 ・不安感 ・憂うつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲不振 ・めまい ・胃痛 ・下痢 ・頭痛 ・動悸 ・不眠 ・便秘 	<ul style="list-style-type: none"> ・興味の喪失 ・過食 ・アルコール依存症 ・集中力低下 ・拒食

ストレス反応に対処するポイント



1 食事

ビタミンやカルシウム、マグネシウムなどの栄養素が不足すると、イライラや不安、集中力の低下などを招きます。1日3食バランス良く食事をとることが大切です。

2 運動

こころとからだをリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。近所の散歩など少しの運動でも効果があります。「気持ちいいな」と思うくらいの運動を継続することが大切です。

3 睡眠

睡眠には疲労を回復させる働きがあり、質の良い睡眠をとることはとても大切です。就寝1時間前は、パソコンやスマートフォンの使用をやめるなど、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

その他にも

- ・読書をする
 - ・趣味を楽しむ
 - ・ゆったりお風呂に入る
 - ・買い物をする
 - ・好きな音楽を聴く
 - ・家族や友人など信頼できる人に話をする
- など、さまざまな方法があります。

こころやからだの不調が続くときは無理をせず、身近な友人や家族、医師などの専門家に相談をしましょう。市では「こころの健康相談」を行っています。詳しくは31ページ「各種相談ガイド」をご覧ください。ひとりで悩まず、ご相談ください。

新型コロナウイルスワクチン接種について

現在ワクチン接種について準備を進めております。詳細が決まり次第、順次クーポン券を発行しますので、お待ちください。ご不明な点は、お問い合わせください。

■問合せ＝健康増進課新型コロナウイルスワクチン接種担当 ☎(25)8710

●新型コロナウイルスに関する相談窓口

受診・相談センター（コールセンター）☎0570(052)092
(24時間、土曜・日曜日・祝日を含む)



健康福祉

健康づくり教室参加者募集

血圧や脂質の値が高めな方やその家族、生活習慣病予防について知りたい方、元気な生活を送るために自分に合った食習慣を学びませんか？

▼日時 ①3月12日(金) ②3月16日(火)各午前9時30分～10時30分

▼会場 ①田沼中央公民館

②佐野市保健センター

▼内容

- ①脂肪を抑えて健康生活
- ②無理なく始める適塩生活

▼定員 各先着15人

▼費用 無料

▼申込 電話にて健康増進課

☎(24) 5770

かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましよう

かかりつけの医師と健康管理を定期的に行うことで、病気の予防にもつながります。

また、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれま

す。日頃からかかりつけの医師のもとで受診しましょう。

▼医療保険課 ☎(20) 3024

もしも急病になったら

保険証やお薬手帳を必ずお持ちください。

●休日・夜間緊急診療所

☎(24) 3337

▼診療科目 内科、小児科、

外科(外科は日曜・祝休日の午

前9時～午後4時30分のみ)

▼診療時間

(日曜・祝休日)午前9時～午

後4時30分および午後7時30

分～10時30分

※正午～午後1時30分は除く

(月曜～土曜)午後7時30分～

10時30分

●休日歯科診療所

☎(24) 7575

▼診療時間 午前9時～正午

(日曜・祝休日のみ)

募集

パブリックコメント

(意見公募)を実施します

協働の理念に基づいた災害

ボランティアが果たす役割の

重要性を広く発信し、市民、

行政機関などの連携協力によ

るボランティア活動を促進す

るため「(仮称)佐野市災害ボ

ランティア活動条例」の制定

を進めています。このたび案

がまとまりましたので、皆さ

んの意見を募集します。

▼募集期間 3月19日(金)～4

月19日(月)(必着)

▼閲覧場所 市民活動促進課

(6階)、市政情報コーナー(2

階)、田沼・葛生行政センター

(土日祝日を除く)

※市ホームページでは期間

中、常時閲覧できます

▼意見提出 閲覧場所に備え

付けの意見記入用紙に必要事

項をご記入の上、郵送、ファ

クス、メールまたは直接、同

課へ提出してください。

〒327-8501

(住所不要) 市民活動促進課

FAX(22) 9104

☐ siminkatudou@city.sano.

le.jp

▼同課 ☎(20) 3812

※電話による意見の受け付け

は行いません

佐野市民大学

企画運営スタッフ募集

▼任期 2年(令和3年4月

～令和5年3月)

▼対象 市内にお住まいまた

はお勤め、通学している18歳

以上の方

▼定員 20人以内(書類選考

あり)※定員を超えた場合は、

面接を実施

▼各地区公民館に備え付けの

応募用紙に記入の上、3月19

日(金)までに直接生涯学習課

☎(20) 3109

市民活動支援事業への

意見・質問の募集

例年実施していた報告会に

代えて、市民活動支援事業の

活動を3月5日(金)から市ホ

ムページで紹介し、各団体へ

のご質問やご意見を募集しま

す。

▼募集期間 3月5日(金)～26

日(金)

▼提出方法 郵送、ファクス、

メールまたは直接、市民活動

促進課

〒327-8501

(住所不要) 市民活動促進課

FAX(22) 9104

☐ siminkatudou@city.sano.

le.jp

▼同課 ☎(20) 3812

※電話による意見の受け付け

は行いません

経済センサス活動調査員を募集

総務省および経済産業省で

は、6月1日現在で、全国の

全ての事業所・企業を対象に

「令和3年経済センサス・活

動調査」を実施しますので、

統計調査員を募集します。

▼内容 説明会に出席・用品

などの受領↓担当調査区内の

事業所を訪問↓調査票の配布

↓回収・点検↓市へ提出

▼資格要件 ①20歳以上の人

②秘密を守る人③選挙や警

察の職務に直接関わりのない

人

▼調査期間 5月上旬～6月

下旬(説明会は4月下旬～5

月上旬に開催)

▼身分 非常勤の公務員

▼担当件数 65事業所程度

(調査区により異なります)

▼報酬 おおむね4万円程度

(事業所数により異なります)

▼募集人数 75人(予定)

▼申込 3月31日(水)までに政策調整

課統計係

☎(20) 3001



外国人のための新型コロナウイルス相談ホットライン

(Coronavirus Hotline for Tochigi Foreign Residents)

☎028(678)8282 (24 hours)

