

心の健康づくり ～3月は「自殺対策強化月間」です～

こころの健康を保つには

1. ストレスと上手につきあうことが大切です！

ストレスとは心が外部から刺激（ストレス要因）を受けたときに起こる、緊張状態のことです

※特に問題となるのは…仕事の疲れや職場の人間関係・家庭の問題・経済的問題・健康上の悩みなど

2. あなたのストレスサインは？ 心がSOSを出しているサインを見逃さないで！

①身体面：肩こり、頭痛、腰痛、目の疲れ、肌荒れ、脱毛、不眠、自律神経の乱れ

②心理面：不安、落ち込み、イライラ、怒り、集中力低下、悲愴感

③行動面：過食、多量飲酒、暴言・暴力、遅刻・欠勤、生活の乱れ

3. ストレスをためない心がけは？

○心の健康も身体の健康と同様、まずは正しい生活習慣が大切です

①良質な睡眠のために、早寝、早起きで日光を浴び、体内時計をスイッチオン

②バランスのとれた食事で、心を元気にする栄養素を意識して食べましょう

ビタミンB1を多く含む食品（豚肉、ウナギ、玄米、納豆など）

ビタミンCを多く含む食品（ブロッコリー、ピーマン、ジャガイモ、果物類）

カルシウムを多く含む食品（牛乳、乳製品、小魚、海藻類）

③適度な運動習慣をこころがけ、今より1日10分多く、身体を動かしましょう

散歩やストレッチなど簡単なもの、または労働や家事などで良く体を動かすこと

子どもとの遊びや階段の上り下りでも効果があります



○物事の見方・考え方を工夫しましょう

今の自分の考え方	発想の転換
出来なければ、意味がない	出来ない時もある。次にいかすことが大切
やり方が気に入らない。自分とは合わない	人の数だけ、考え方がある
きっと上手くいかない	次はきっと上手くいく
これだけしか、出来なかった	これだけ出来た
このやり方しかない	違うやり方、見方もある
絶対に〇〇すべきだ	できれば〇〇できると良い

○とりあえず、「笑う」「笑顔をつくる」

笑うことで緊張感がほぐれ、血液の循環が良くなり、免疫力が高まります

笑顔をつくるだけでも効果あり！鏡の前で「笑顔のトレーニング」を！

4. 困ったときには誰かに話してみませんか？

悩みやストレスがいつまでも解消できない、体調不良が続いているなど、そんな時はひとりで抱え込まず、相談してください

佐野市こころの健康相談	健康増進課 ☎(24)5770 (毎月2回・要予約)
栃木いのちの電話	足利センター ☎0284(44)0783 (毎日午後3時～9時) 宇都宮センター ☎028(643)7830 (毎日24時間)

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト…インターネットで『こころの耳』と検索

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770



家族で防災・減災について話し合しましょう

■問合せ＝危機管理課 ☎(20)3056

東日本大震災の発生から4年が経ちます。

この4年間にも、全国各地で大雨による大規模な土砂災害などが発生しており、首都直下地震の発生も取りざたされるなど、佐野市でもいつ大きな災害が発生するかわかりません。

災害時には家族全員が協力し合うことが求められます。

「防災の日」(9月1日・関東大震災発生日)や、県が定めた「とちぎ防災の日」(3月11日)などには、家族で防災について話し合う機会「家族防災会議」を持ちましょう。

【家族防災会議のテーマの例】

①家族の役割分担

いざというとき誰が何をするのか決めておきましょう。

高齢者や乳幼児などがいる場合は、誰が支援の中心になるのか話し合っておきましょう。

②家屋・家屋周りの危険箇所チェック

家具が転倒・落下しないかどうかのチェックや、屋根や壁、塀など家屋の周りを確認し、危険な箇所があれば移動や固定など安全対策を講じましょう。

③非常持ち出し品・備蓄品チェック

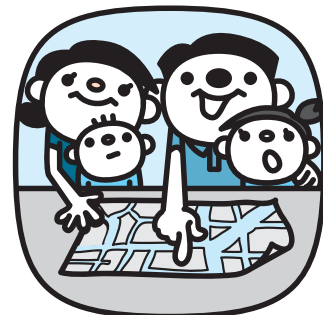
賞味期限などがあるものは、入れ替えが必要かどうか確認をしましょう。

家族構成に合わせて定期的な見直しをしましょう。

④災害時の連絡方法や避難場所の確認

いざというとき、どこに避難するかを確認しましょう。

家族が離ればなれになったときの連絡方法を決めておきましょう。



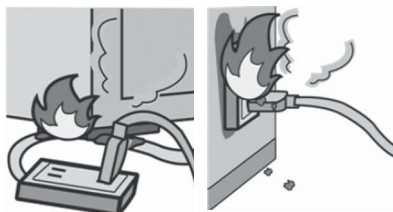
春の火災予防運動を実施します

■問合せ＝消防本部予防課 ☎(23)9910

3月1日(日)から7日(土)までの一週間、全国一斉に春の火災予防運動が行われます。

この運動は、一人ひとりが火災予防の意識を高めることにより、火災の発生を防止し、火災から尊い生命と財産を守ることを目的としています。

まだまだ、暖房器具など火気を取り扱う機会が多く、また空気が乾燥して一年を通して最も火災が起りやすい時期が続いています。最近、電気製品が原因とみられる火災も頻繁に発生していますので、プラグの清掃、機器本体や配線の点検をするとともに、家の周囲に燃えやすい物を置かないなど、放火されない環境づくりにご協力をお願いします。



「プラグに積もったホコリ」や「下敷きになった配線」など
いま一度、電気製品の点検を！！

【住宅用火災報知器】

全ての住宅で、住宅用火災警報器が設置義務化となっています。まだ取り付けがお済みでないご家庭には、寝室を中心に住宅用火災警報器の早期取り付けをお願いします。取り付け場所や種類など、疑問な点などがありましたら、お気軽にお問合せください。

※住宅用火災警報器の設置が義務付けられている部分とは、全ての寝室と、寝室が2階にある場合には 階段の踊り場、4畳半以上の部屋が5つ以上ある階の廊下です。

平成26年度全国統一防火標語

『もういいかい 火を消すまでは まあだだよ』

