



健康づくりセンター

あしたにつながる「まごころ」と「いのち」  
3月は「自殺対策強化月間」です

ストレス対処のための7か条



ストレスを意識して、こころの不調を予防しましょう！

同じ条件下で同じようなストレスを受けたときに、ひどく落ち込む人もいれば、普段通りの人もいます。ストレスへの耐性は、性格や体質、それまでの過ごした環境や価値観などに影響されます。ストレスが長期にわたったり、強すぎたりしてその人の許容範囲を超えてしまうと、心身にさまざまな変化が現れます。

- ① 人との交流を大切に…よりよい人間関係作りを目指しましょう。
- ② 仕事等に充実感を持ちましょう…考え方を柔軟にすることなどで、充実感が高まるとストレスはたまりにくくなります。
- ③ ダウンする前に休養しましょう…よりよく働けるよう、計画的に休暇を取りましょう。
- ④ 趣味を持ちましょう
- ⑤ 手軽なリラククス法を身につけましょう…ゆつたりお風呂に入るなど、自分に合ったリラククス法を探しましょう。
- ⑥ 自分の特性を理解しておきましょう…どんな時にストレスがたまりやすいのか、自分の思考や行動

⑦ ストレスのある環境そのものを変えるときは、周囲の方にも相談してみましよう…突然退職するなど人生のうえで大きな決断する時は、まず相談してみましよう。

※①から⑦を参考に、自分に合ったものを組み合わせで行ってみましよう。

携帯電話・スマートフォンからアクセスしてみましよう！



町では「こころの体温計」を実施しています。アクセスして、自分自身のこころの健康診断を試してみましよう。相談場所も掲載しています。※参考「こころの体温計」

問健康こども課健康づくり班 ☎(82)3400

認知症を知る

認知症予防講演会を開催

認知症について正しく理解するためのお話と、予防するための運動(コグニサイズ)を行います。

とき 3月18日(水)

午前10時～11時30分

ところ 町民会館大ホール

内容 認知症予防講演会  
脳と体を同時にきたえる「コグニサイズ」で楽しく認知症予防

講師 「山武長生夷隅地域リハビリテーション支援センター」九十九里病院 理学療法士・作業療法士

申込方法 電話でお申込ください。

申問 福祉課介護班

☎(84)1257

地域包括支援センター ☎(80)3339

献血にご協力を

とき 3月27日(金)  
午前10時～11時45分、午後1時～4時  
ところ 町民会館  
その他 骨髄バンクドナー登録の受付窓口を開設します。みなさんのご協力をお願いします。  
問健康こども課健康づくり班 ☎82-3400

3月 園庭開放にここひろば  
保育所に通う子ども達と楽しく遊んでみませんか

とき	ところ	問い合わせ	
3日(火)・17日(火)	午前10時～11時	大総保育所 ☎82-0667 横芝保育所 ☎82-2345 上堺保育所 ☎82-2543	
	5日(木)・12日(木) 19日(木)・26日(木)	午前10時～11時	フタバ保育園 ☎82-0222
		午前9時30分～11時15分	光町保育園 ☎84-3099 子育て支援センター光
実施しません	——	白浜保育園 ☎84-2345	
	4日(水)・11日(水)	午前9時30分～11時	日吉保育園 ☎85-0123
	2日(月)	午前10時～11時15分	横芝まさご幼稚園 ☎82-5005