



健康づくりセンター

自粛疲れ・コロナうつに負けない こころの健康維持のコツ

新型コロナウイルスの感染拡大により、在宅勤務や不要不急の外出自粛が求められています。生活スタイルが変わると「いつもの生活リズム」を大きく崩してしまつ可能性があります。こころの健康を保つためには、一定の生活リズムを保つことがとても大切になります。

生活リズムが乱れたときに表れやすい心身の不調として…

- ・眠れない、寝付けない、眠りが浅い。
- ・元気がなくなる。
- ・食欲が落ちる。
- ・つらい気分になる、不安になる。

このような症状はありませんか？

こころの健康を維持するための「コツ」として…

①自粛中でも毎日決まつて行つて日課を設定しましょう。

②毎日、一定の時間を屋外で過ごすようにしましょう。

③時折、日光浴をしながら、こころの落ち着ける時間を持ちましょう。

④毎日体を動かすようにしましょう。ラジオ体操などをしてみてもいいかですか。

⑤毎日同じ時間に食事をとりましょう。

⑥電話やオンライン通信を使って、「コミュニケーション」の機会を作りましょう。

⑦夜に明るい光(特にスマホなどのブルーライト)を浴びるのは避けましょう。毎日、一定の生活リズムを保つことで、辛い気持ちを和らげることにつながります。

生活が混乱している中でも「いつもの生活リズム」を保つように心がけましょう。もし、不安な気持ちがか月以上続いたり、日々の

生活やご自身のこころの状態に大きな影響を及ぼしているようだったら、専門家へ相談しましょう。

○心の健康相談統一ダイヤル
☎0570(064)556

○よりそいホットライン
☎0120(279)338

○千葉いのちの電話
☎043(227)3900

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してみましょう。相談場所も載せています。

携帯電話・スマートフォンからアクセスしてみよう!!

問健康こども課健康づくり班
☎(82)3400



献血にご協力を!

輸血に使われる血液は、長い期間保存ができず、人工的に作ることはできません。

みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

と き

3月26日(金)

受付時間

午前10時~11時45分

午後1時~4時

ところ

町民会館

問健康こども課健康づくり班

☎82-3400

風しん抗体検査を受けましょう

風しんの発生とまん延を防止するための対策として、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性へ令和元年度にクーポン券を郵送しています。

抗体検査を受けていない方は、この機会に抗体検査を受けましょう。

実施方法 クーポン券を使用して、まず、次の実施場所にて抗体検査を受けてください。その結果、十分な量の抗体がない場合は、麻疹風しん混合ワクチンの予防接種を受けましょう。

費用 無料

実施場所 抗体検査は受託医療機関で受けられます。受託医療機関等は、厚生労働省のホームページで確認できます。また、勤務先の健康診断等で受けられる場合がありますので、勤務先にお問い合わせください。

令和元年度に郵送したクーポン券の使用期限は令和4年2月まで延長されました。

※クーポン券を紛失された方、転入等でクーポン券が届いていない方は、健康こども課へご連絡ください。

問健康こども課健康づくり班 ☎82-3400