



知っておきたい

うつ病を予防する方法

うつ病が現代の病気として多くなってきたのは、社会の構造が複雑になってきていることも大きな要因ではないでしょうか。

ストレスのたまりやすい公の場とプライベートでの生活、なかなか思うようにはいかない事柄など、様々な面でストレスを感じ、心のため込むことが多い毎日です。

そんな中、どのようにして、うつ病を予防していきばいいのでしょうか。



うつ病予防の基本

ストレスのため込みすぎが一番の原因と言えます。その蓄積を防げれば、うつ病の発症も防ぎやすいと言えます。しかし、完全にストレスを取り除くことはできません。少しでもストレスを感じたら、ため込まず発散するというような心のバランスをとることが大切です。

考え方・見方を変える

考え方やものの見方は、生まれてからの経験などで作られますので簡単には変えられません。

そこで、真面目で熱心な性格、楽観的で細かいことを気にしない性格など、自分の性格を知ることが大切です。その上で、少しでも自分にとって楽であり良いと思われる方法を考えましょう。



十分な睡眠とバランスのとれた食事

睡眠は体の疲れをとるばかりではなく記憶を整理し脳の疲れを和らげる働きがあります。

食事で大切なのはタンパク質をきちんととり、バランスの良い食事をする事です。また、3食きちんと食べることで生活のリズムが整います。食へることは体だけではなく心の栄養にもなるよつです。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班

☎(82)3400

交通遺児手当の支給

交通事故により保護者が死亡あるいは重度の障害者となった場合、義務教育終了までの児童を養育する保護者に対し、交通遺児手当を支給しています。手当を受けるには、申請が必要です。

支給額

児童1人当たり 月額6,000円

必要書類

- ・警察署長発行の交通事故証明書
- ・重度の心身障害についての医師の診断書

◆問い合わせ

福祉課社会福祉班

☎84-1257

水中ウォーキング教室 平成25年度第1期受講生募集

とき 4月10日～6月19日
毎週水曜日 全10回
午前10時～11時

ところ 光B&G海洋センタープール

対象 40歳以上の男女

定員 30人

参加費 無料(新規の方)

※2回目以降の方は有料

申込 参加を希望される方は、住民課国保年金班へお申込ください。

締切 3月29日(金)

◆申込・問い合わせ

住民課国保年金班

☎84-1214