



「いじろぐ」の上手な付き合い方 「いじろぐ」のメンテナンスをしよう

誰でも落ち込んだり、イライラするなど、「いじろぐ」の調子を崩すことがあります。そんなとき、自分の「いじろぐ」のように向き合い、「いじろぐ」のようにストレスを緩和していけばよいのでしょうか。

1. セルフメンテナンスをしてみよう

「いじろぐ」も病気になることがあります。「眠れない」「イライラ」「不安」「やる気が出ない」などの症状が出ます。まだ軽い症状であれば信頼できる人に相談してみよう。町の健康相談や「いじろぐの体温計」(※)もご利用ください。

2. 決して頑張りすぎないことが大切です

人には向き・不向きや得意・不得意があります。「人は人、自分は自分」と、自分に合った頑張り方をみつけましょう。

3. 家族や友人と語り合い、余暇や休息を大事にしよう

なんでも悪くとらえたり、何事も完璧じゃないといけ

ないと思う事がずっと続く「いじろぐ」が疲れてしまいます。そのようなとき、誰かと語るとは、自分の考えや気持ちを整理するのにも役立ちます。家族や友人がいなかったり、人付き合いが苦手な方は、スポーツや読書などの趣味に打ち込み、ストレスを発散しましょう。

4. 周囲の環境を調整しましょう

労働環境や家庭環境がストレスを引き起こす要因であるとするれば、上司や家族に相談するか、外部の専門家に相談して、その環境を改善することを心がけましょう。

5. 睡眠時間をしっかりとらしましょう

睡眠時間が少ないとイラ

イラや気分のムラが発生しやすくなり、ストレスが生じる場合が増えてきますので、なるべく生活リズムを崩さないようにしましょう。

6. 精神科やクリニックを受診しましょう

辛いのに辛くないふりをしたり、黙っていたりすることは危険です。どうしてもストレスが発散できない状況が取れないときは、病院に相談しましょう。

※「いじろぐの体温計」

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

町保健推進員を紹介します



町保健推進員は、健康づくりの担い手として、担当地区内の各種保健事業の普及や妊婦さん・赤ちゃん宅への訪問など、気軽な相談相手としてご協力いただいております。現在30人の保健推進員が活躍しています。

保健推進員に興味のある方は、健康こども課へお問い合わせください。

問 健康こども課健康づくり班
☎82-3400

児童医療費制度の資格登録

医療機関を受診したとき、保険診療の一部負担金を助成する制度です。受給券の交付はありませんので、健康こども課こども班で資格登録をし、後日、医療機関に支払った領収書を添えて申請してください。

対象者

平成12年4月2日から平成15年4月1日生まれで就学している方

対象期間

18歳に達する日以降の最初の3月31日まで

登録申請に必要なもの

印かん、お子さんの保険証、学生証のコピー、保護者名義の通帳

問 健康こども課こども班 ☎(82)3400