

9月10日～
9月16日は
自殺予防週間
です

保健福祉課 健康推進係からのお知らせ

にいかっぷ健康通信 『ストレスとの付き合い方』

日本では、毎年9月10日の「世界自殺予防デー」から始まる1週間(9月10日～16日)を「自殺予防週間」と定めています。「自殺予防週間」には、正しい知識の普及や相談窓口の周知など、集中的な啓発活動が実施されます。そこで、今回の健康通信では、心の健康にも大きな影響を与える“ストレス”に関する内容をお届けします。

ストレスのサイン

ストレスによる反応は、こころやからだ、行動に表れるとされています。

こころ



- ・イライラしやすい
- ・急に涙が出る
- ・好きなことにも集中できない
- ・何でも否定的に考えてしまう

からだ



- ・だるい、疲れている
- ・食欲がない、食べすぎる
- ・頭痛、めまい、吐き気がある
- ・寝つきが悪く、眠りが浅い

行 動



- ・人と関わるのが面倒になる
- ・自分を傷つけたくなる
- ・言葉遣いが乱暴になる
- ・忘れ物やミスが増えた

上記のようなサインが、急に強く表れる、2週間以上続くような場合には、注意が必要です。

ストレスへの対処法

自分なりの対処法が多いほど、ストレスを上手に和らげることができます。

深呼吸をする



呼吸は「ちゃんと吐く」ことがポイント。おなかのへこみ・膨らみを意識して、呼吸しましょう。

今の気持ちを 書きだしてみる



実際に手を動かして、悩みを文字やイラストなどで、頭の外に出してみましょ。

音楽を聞く、歌う



アップテンポの音楽、優しくスローな音楽など、その時の気分に合わせた選曲が良いです。

軽い運動をする



運動には、気分の発散や、リラックスなどの効果があります。まずは1日20分を目安に取り組んでみましょう。

悩んだ時の相談先

厚生労働省は、「まもろうよこころ」や「こころの耳」、「こころもメンテしよう」などの関連サイトを開設しており、自分のできる具体的な対処法や相談窓口などを紹介しています。電話やSNS、匿名で利用可能な相談窓口もあります。

1人で抱え込むと、気づかないうちに心身が疲れきってしまうことがあります。ストレスのサインが長く続く場合には、無理せず専門機関への相談を検討しましょう。

新冠町でも、電話や来所、訪問での相談に対応しています。こころやからだの健康についてなど、話したい、聞きたいことがあれば、お気軽にご相談ください。



今回は保健師 丸谷が健康通信を書きました。

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎ 0146・47・2113

役場からのお知らせ

— Niikappu Town Office Information —

新冠町農業委員の紹介

新冠町農業委員の任期満了に伴い、新たに農業委員に任命された11名を紹介します。
任期は、令和8年7月20日から令和11年7月19日までの3年間です。

7月22日には、山本町長から新委員へ辞令が交付され、引き続き、任命後初となる総会が開催されました。総会では、会長に飛渡清一さん、会長職務代理者に鎌田直樹さんが選任されました。



飛渡清一委員
【担当地区】
全地域



鎌田直樹委員
【担当地区】
共栄・東川
新和・美宇
太陽・里平



泉澤敬治委員
【担当地区】
緑丘・古岸
明和・新栄・若園
泉・岩清水



梶川憲一委員
【担当地区】
大富・万世
明和・新栄・若園
泉・岩清水



橋本浩委員
【担当地区】
東泊津・西泊津
大富・万世
節婦町・大狩部



前田晃委員
【担当地区】
市街地・高江
東泊津・西泊津
朝日・節婦町・大狩部



清水秀人委員
【担当地区】
緑丘・古岸
明和・新栄・若園
泉・岩清水



山本将之委員
【担当地区】
共栄・東川
新和・美宇
太陽・里平



村田康彰委員
【担当地区】
市街地・高江
東泊津・西泊津
朝日・節婦町・大狩部



庄野照彦委員
【担当地区】
共栄・東川
新和・美宇
太陽・里平



佐々木碧委員
【担当地区】
市街地・高江
朝日・大富・万世
緑丘・古岸

●問い合わせ先
農業委員会事務局
☎ 0146・47・2472

健康カレンダー

(お問い合わせ先：保健福祉課 ☎ 0146・47・2113)

月 日	時 間	事業名	場 所
9月 9日(水)	19:00～20:30	からだリセット講座	レ・コード館
15日(火)	15:00～16:30	フッ素塗布	保健センター
24日(木)	受付時間 午前 8:25～ 午後 12:55～	脳のMRI検診 ※26日(土)は午前のみ	保健センター
25日(金)			
26日(土)			
29日(火)	受付 10:00～ 受付 13:00～	4・7・12カ月児健康診査 1歳6カ月・3歳児健康診査	保健センター
30日(水)	19:00～20:30	からだリセット講座	レ・コード館

事業の詳細は、対象者への個別案内などでお知らせします。

ご寄附ありがとうございました。(敬称略)

●老人ホーム「恵寿荘」で役立ててと
☆長谷川 照男 (大根27.3kg、白菜2玉、きゅうり2.4kg)
☆藤原 まさ子 (古布1袋)
☆木村 千鶴子 (古布1袋)
☆ボランティアグループちょぼら (カット布4袋)
☆ボランティアグループあゆみ (カット布17束)
新冠町社会福祉協議会へ
●福祉事業に役立ててと
☆匿名 (古布2袋)

9月25日(金) 献 血 にご協力ください

受付会場 10:00～11:30 新冠町農協前
時 間 13:00～16:00 新冠町役場前

移動献血車「ひまわり号」が来町します。
400mL 献血にご協力をお願いします。
●問い合わせ先：町民生活課 ☎ 0146・47・2112

主管：新冠町献血推進協議会 後援：新冠町・日本赤十字社北海道支部日高地区新冠分区分 協賛：新冠ライオンズクラブ