

## 保健師による 健康伝言板

## 心のお手入れ、できていますか？ ～3月は自殺対策強化月間です～

新型コロナウイルス感染症の蔓延とその対策による影響を受けて、仕事や日々の生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。自粛生活が続く中で「コロナうつ」という言葉が生まれるほど、その影響は拡大しています。不安やストレスと上手に付き合うための方法についてご紹介します。

### ○もしかして、うつ病の兆候はありませんか？

★最近の2週間のあなたの様子について、当てはまるものをチェックしてみてください。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる
- 自分が役にたつ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

上記の項目に2つ以上当てあまり、ほとんど毎日続いているような場合には、現在気持ちに落ち込みがある状態でうつ病に移行するリスクがあります。日々の生活を見直しストレス解消や十分な休養の機会が必要です。



### ○うつ病を予防するための生活のヒント

「自分はいつ病になるはずがない」と多くの方が思いがちですが、うつ病患者の方の多くは「まさか自分が」と思っています。疲労やストレスを感じた時には無理をせず、しっかりと休養をとり心身をリラックスさせてあげましょう。

★1日3回しっかりと食べる

できれば一人で黙々と食事を摂るのではなく、家族と食卓を囲む機会を作りましょう。

★趣味や運動を楽しむ

コロナ禍で外出しにくい時期ではありますが、太陽の光を浴び、他者と会話をするのは大切です。足腰も一緒に鍛えて体力を維持しましょう。

★たくさん笑う

笑うことはストレス解消やリラックス効果があるだけでなく、身体の免疫力や自律神経のバランスが良くなることにも繋がります。周りの人とおもしろいことを共有して笑いあいましょう。

### ○もしも身近な家族・友人がうつ病になったら…

「がんばって」「早くよくなって」と励ますのは禁物です。私はあなたの味方ですということを伝え、まずは本人がゆっくり休める環境を整えてあげましょう。また、うつ病になると判断能力が低下しがちになります。重大な決断は後回しにすることをアドバイスしてあげてください。

問合せ先 健康課 ☎ 34-1111

## 3月休日在宅当番医のお知らせ

月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)	月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)
3	7	いび漢方クリニック	揖斐川町三輪	21-0055	3	28	小森眼科	大野町中之元	34-3535
		たんぼぼ薬局揖斐店		21-5021			たんぼぼ薬局揖斐店		21-5021
	小林医院	揖斐川町黒田	23-1531						
	14	粕川調剤薬局		22-6464					
		若原整形外科	大野町黒野	34-3322					
	20	ピノキオ薬局三輪店		21-0229					
	21	小森内科胃腸科	大野町黒野	34-1000					
オオノ調剤薬局			34-3663						

※診療時間／午前9時～午後4時  
 ※健康保険証を必ず持参してください  
 ※都合により当番医が変更になる場合があります。予め電話でお確かめの上、受診してください  
 ※休日在宅当番医は町ホームページまたは岐阜放送のデータ放送でも確認することができます

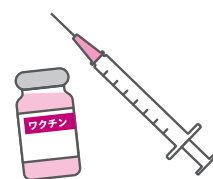
## 新型コロナウイルスワクチン接種について

ワクチン接種は4月より高齢者から開始する予定です。(ワクチンの供給状況により変動する可能性があります。)

接種時に必要な「新型コロナウイルスワクチン接種券」は高齢者から順次個別に送付します。接種券がお手元に届きましたら、なくさないよう大切に保管してください。

最新のお知らせはホームページでご確認ください。

問合せ先 健康課 ☎ 34-1111



## 献血の実施報告

令和2年12月に全血献血を行いましたところ、以下のように多数の方々のご協力をいただきました。ありがとうございました。

12月28日(月) 大野町役場 43名

## 次回献血のご案内

日付	時間	場所	内容
3月19日(金)	午前9時20分～11時30分	揖斐郡消防組合消防本部	全血 (400ml)
3月30日(火)	午前9時30分～正午 午後1時30分～4時	カネスエ大野店 (美濃大野ライオンズクラブ協賛)	全血

献血へご協力いただいた方には、血液型、肝機能、コレステロール等の検査結果をお知らせしています。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

## 令和3年第1回定例会日程および内容

会期/令和3年3月2日から10日(9日間)

月日	曜日	開議時間	内容等	場所	備考
3月2日	火	午前9時	本会議(開会)	議事堂	
3月3日	水	午前9時	総務文教常任委員会	委員会室	
3月4日	木	午前9時	民生建設常任委員会	委員会室	
3月9日	火	午前9時	本会議(一般質問)	議事堂	中継配信あり
3月10日	水	午前9時	本会議(閉会)	議事堂	

本会議・委員会は傍聴することができます。開議時間までに議事堂・委員会室へお越しください。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のことをお願いいたします。

- ・マスクを必ず着用してください。
- ・手指の消毒をしてください。(傍聴入口にアルコール消毒液を設置しています。)
- ・他の傍聴者と間隔を空けて着席してください。(議事堂の傍聴席は13席に、委員会室の傍聴席は5席に制限させていただきます。)

なお、委員会の傍聴をご希望される方は、事前に事務局までご連絡ください。

3月9日の本会議における一般質問は、インターネットを利用し中継配信されます。また、以下の場所でもご覧いただけます。(議場で傍聴していただくこともできます。)

- ・大野町役場 1階 ロビー
- ・地区公民館(第1～第6公民館)

問合せ先 議会事務局 34-1111