

# 気 3月は自殺対策強化月間 を付けよう 季節の変わり目 「心の健康」

春は、季節の変わり目で、卒業・進学・人事異動など環境の変化が多い時期です。この時期はストレスを抱えやすい時です。特に3月は全国的に最も自殺率が高い月であり、厚生労働省では「自殺対策強化月間」として広報キャンペーンが行われています。

悩みを一人で抱えず、周りの信頼できる人に打ち明けたり、心身を休めるために休息を取ったりするようにしましょう。また、気になることがある場合は、かかりつけ医や専門の相談窓口を利用してみましょう。

## 心身の疲労をためないように睡眠を取ろう

春のストレスをためやすい時期だからこそ、睡眠が大事になります。睡眠は、体の疲れを取るためにも必要ですが、それ以上に疲れた脳を休ませ、ストレスを解消するために必要です。人は慢性的に睡眠不足の状態が続くとストレスを蓄積しやすく、うつ病などの精神疾患や高血圧・糖尿病のような生活習慣病を引き起こしやすくなります。

ストレスをためないためにも、ストレスの多い時期は睡眠をとる様に心掛けましょう。

寝付けない、熟睡感がない、日中の眠気が強いといった睡眠について気になる点がある方は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。



## ぐっすり眠るための工夫

- ◆毎日、同じ時間に起きる。
- ◆体内時計をリセットするために、目覚めたら日光を浴びる。
- ◆午後3時までには20～30分程度の昼寝をする。
- ◆寝る前は、ぬるま湯の風呂に入ったり、ストレッチをしたり、静かな音楽を聴くなどリラクセスする。
- ◆寝る前のスマートフォンやパソコンの使用は控える。

## あなたもできる「いのちを守る行動」

### ■変化に気付く

周りの人の変化に気付きましょう。

○憂鬱ゆううつそうな顔をしている。



○かなり疲れている印象だ。

○身だしなみがだらしくなった。

### ■耳を傾けねざらう

「眠れている?」「大丈夫?」「疲れてない?」と、大事に思っている気持ちを伝えてみましょう。そして話を聴き、ねぎらいの言葉を掛けましょう。

### ■支援先につなげる

相談を受けても自分だけで解決する必要はありません。悩みに合わせて相談機関につなぎましょう。詳細は、22ページ「3月の主な相談」をご覧ください。

### ■温かく見守る

「いつでも相談に乗るからね」と普段の生活の中でも、温かく見守りましょう。

### 相談先

#### ○もしもし電話健康相談

☎22-7700(平日午前9時～午後5時)

#### ○兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

☎078-382-3566〔平日(午後6時～翌日午前8時30分)。土・日曜日、祝日(24時間)〕

市では、こころの健康に関する相談日(こころのケア相談・こころの相談室)を設けています。気軽に相談してください。

《相談・問合せ》健康増進課☎24-1127

### こころの相談室

▼日時 3月15日(金)午後1時～4時30分

※相談は1人1時間程度

※事前申込み必要

▼場所 立野庁舎

▼内容 「気持ちが落ち込む」「対人関係で悩んでいる」など、こころの悩みを市の臨床心理士や保健師に相談  
※個人の秘密は厳守

▼対象 本人や家族など

《申込み・問合せ》健康増進課☎24-1127

# 火 3月1日から7日まで「春の火災予防運動」を実施 災を出さないために！(林野・その他火災編)

## ■ 屋外での火入れが原因の火災が多発！

春先は空気が乾燥し、風が強く、ごみや枯草などの焼却火が拡大または飛び火して、住宅や山林などに延焼する火災が発生します。



## ■ 火災事例

- 建物の近くでごみを燃やしていたため、建物に燃え移った。
- 敷地内や空地などでごみ焼却中、風にあおられ田んぼや山林に飛び火し延焼した。
- 火が消えたことの確認を怠り再燃した。



## ■ ごみの屋外焼却は禁止されています！

ごみ焼き(紙・プラスチック・ゴム類など)は法律により犯罪として罰せられることがあります。



## ■ 屋外焼却の例外

焼き畑、あぜ草の焼却や落ち葉たき、キャンプファイアーなどは例外として認められています。

### 【注意事項】

- 風の強い日は避ける。
  - 消火の準備を行う。
  - 火のそばから離れない。
  - 山林や住宅に延焼する恐れのある場所では行わない。
  - 終了後は水を掛け、残り火がないようにする。
- 《問合せ》豊岡消防署予防係 ☎24-8039

## 春の火災予防運動

3月1日(金)から7日(木)まで「忘れてない? サイフにスマホに 火の確認」の統一標語の下、春の火災予防運動を行います。

「寝たばこは絶対にしない」「ストーブの近くに燃えやすい物を置かない」「調理中にガスコンロの火を付けたままでその場を離れない」など、今一度生活習慣を見直し、身近なところから火災予防に協力をお願いします。

《問合せ》消防本部予防課 ☎24-8045

## 消費生活相談員の知恵袋 18

「宅配便業者をかたる偽ショートメールに注意」



「宅配便業者をかたるショートメールが届き、偽のサイトに誘導され、スマートフォンに不審なアプリをインストールしてしまった」という相談が急増しています。

### ◆相談事例

スマートフォンに、宅配便業者の名前で「お客様宛てにお荷物のお届けにありませんが不在のため持ち帰りましてが不在のため持ち帰りまして。配送物は下記よりご確認ください」と、SMSが届いた。記載のアドレスを開き、誘導されたアプリをインストールしたら、知らない人から「宅配便業者ですか」と、問い合わせの電話が多数かかってきて困る。(40歳代・男性)

被害につながります。

不審なアプリを入れたことによるスマートフォンへの影響の詳細は分かっていますが「宅配便業者の不在通知をかたるSMSを、自身の端末から見知らぬ電話番号(自分のアドレス帳にない人)宛てに多数送信される」「キャリア決済サービスを不正使用される」といった事例があります。詳しくは情報処理推進機構ホームページをご覧ください。

◆これまでに見たことのないメールが届いたら、アドレスを開く前に、公式サイトなど確かな情報源を使って真偽を確認してください。少しでもおかしいなど感じたら、豊岡市消費生活センターに相談してください。

◆現在、宅配便業者は、SMSで不在通知を案内していませんので、偽物であると判断できません。記載のアドレスを開くと、偽サイトに誘導され、手順に従ってアプリをインストールすると

- ▽《豊岡市消費生活センター》相談受付 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時
- ▽相談場所 生活環境課内
- ▽電話相談 ☎21-9001