

健康かわら版

市では、健康づくりに関するさまざまな取組みを行っています。健康に関する情報や取組みを12回シリーズでお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-11127

みんなで支える
こころの健康づくり

思わぬことが

大きなストレスに！
生活・環境の変化に注意！

2・3月は、入学や就職などの新生活への準備の時期であり、生活・環境の「変化」がストレスの原因になります。ストレスが重なっても、うまく発散できれば、こころの健康を保てますが、うまく発散できないと、こころの健康を損なう危険性があります。

あなたのこころ、元気でですか？

最近、「眠れない」「食欲がない」「気分が落ち込む」ことが続いていますか？ここが疲れているサインです。



こんなとき、頑張り過ぎは禁物です。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

ストレス解消法の一例

- ・誰かに話す
- ・体を動かして気分転換する
- ・ぐっすり眠る
- ・リラクゼクス方法を身に付ける

気になる人がいたら...

あなたの周りに「なんだかいつもと違うな」「気になるなあ」と感じる人はいませんか？このような場合、周りが気付き、支えることが、その人のこころの健康を保つポイントとなります。

まずは声を掛けることから始めましょう。

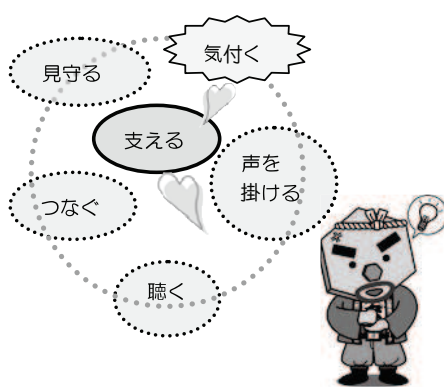
声掛けの一例

「眠れている？」
「最近元気がないみたいだけど、どうしたの？」

声を掛けても無反応、また「大丈夫です」と言われたら...
「あなたが辛そうなので心配している」と伝えてみる
※話さなくても、「そばに寄り添う」だけでも良いといわれている

こころの健康は
みんなで支える

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要があれば早めに専門家に相談するよう勧め、みんなで見守り、支えていくことが大切です。



市広報紙(2月10日発行)に折込みのリーフレット「あなたのこころ、元気でですか？」をご覧いただき、こころの健康を振り返ってみてください。

潮風を感じてみませんか？

竹野浜潮風浴
ある
歩キングコース

市民誰もが、歩くことを始めとする健康づくりに関心を持ち、楽しみながら健康行動に取り組める環境を整備し、市民の健康増進を図るため、市内6地域で新たに歩キングコースを設定し、距離表示等のサイン設置を進めています。このうち竹野浜の遊歩道を中心とした「竹野浜潮風浴歩キングコース」(2・8キロメートル)が完成しました。500メートルごとの距離表示とコース案内を路面に設置しています。



▲路面表示のある遊歩道

白い砂浜と水のきれいな遠浅のビーチを眺めながら、潮風を感じてみませんか。



耳より情報 竹野浜健康ステーションを設置しました！

このコースを仕事帰りなどでも利用できるようにするため、竹野北前館を健康ステーションとします。

血圧計・体組成計を設置し、温泉脱衣場で着替えてコースを歩いた後、入浴できます。
※温泉利用料(1回大人300円(市民))で利用できる。



▲血圧計(竹野北前館)

《問合せ》健康まちづくり推進

進室 ☎ 24-11127
FAX 24-9605

毎月第2水曜日は豊岡ノーマイカーデー!

第6回は3月13日(水)

【1月の結果】

- ・参加事業者数：14団体 ・個人参加の市民：3人 ・参加総数：205人
- ・二酸化炭素(CO₂)の削減量：約480kg
- ・マイカーを自粛した距離：2,050km(豊岡 - 東京間1.5往復の距離)
 ※CO₂排出削減効果は、〔燃料節減量(ℓ)×ガソリンCO₂排出係数(2.32kg-CO₂/ℓ)〕と仮定しています。
- ※燃料節減量は、前提条件をガソリン、燃費10km/ℓと仮定しています。
- ※自粛した距離は1人10kmと仮定しています。

たまにはバスや電車も、ええもんじゃ!



◆毎月、参加宣言を受け付けています。事業所の方も個人の方も、ぜひ、取り組んでください。

- ・事業所で参加 → 企業エコポイント2,500ポイント + 参加者に市民エコポイント1ポイント付与
- ・個人で参加 → 市民エコポイント1ポイント付与

《登録・報告・問合せ》地域戦略推進課 ☎21-9012 FAX26-1337

メールアドレス ecovalley@city.toyooka.lg.jp

もったいない川柳応募作品紹介

(氏名またはペンネーム・敬称略)

◆一般の部

- コウノトリわたしがエコの見本です (山縣敏夫)
- デジタルの時代も飯は薪で炊き (山内祐次)
- 湯湯婆のほっこり使い拭き掃除 (明)
- もったいないメール着いたときくでんわ (山田恵津子)
- 悩んでるこの瞬間がもったいない (山田仁美)
- 蛇口から流れる水も貯め濯ぎ (山根早苗)
- 一粒の米から貰うこの命 (山根房子)
- 飛んできて電気消す母エコウノトリ (山野大輔)
- ダイエツト御飯をへらし健康に (山本佳世子)
- ばあちゃんの口癖孫ももったいない (山椒魚)
- ゴミの山工夫ひとつでリサイクル (結城茂樹)
- 震災にもったいないを教えられ (吉岡幹雄)
- 捨てる前再利用法考えよう (吉田エイ)
- もったいない出さず使わず見 (吉田誠一)

祖父の服祖母の魔法で孫の服

- リサイクル活かして創るエコ暮らし (吉原正夫)
- もったいないゴミのかわりに腹が出る (若槻泰治)
- 干からびたウエットティッシュに水かける (ゆりの)
- 我慢する心が開くエコライフ (渡辺勇三)
- 生ゴミで大輪咲かす薔薇の花 (渡会雅)
- 子に辛くエコには甘い母のケチ (小金奈緒美)
- 「ポチのため」ドギーバッグは夫用 (よったんぼうや)
- もったいないごみのなかからリサイクル (穂山常男)

◆高校生以下の部

- ちよっと待つて新しいのじゃないとダメ? (森田 愛)
- ケチくさいそうじゃなくてもったいない (匿名)
- もったいない今すぐ気持ちを伝えよう (森田彩友)
- この地球救えるのは私たち (門田樹里亜)
- もったいない出かけるときは (矢熊大樹)

高いの安いの口に入ればみなおなじ (匿名)

作りすぎ三角コーナー山盛りだ (小梅)

どこにでも出て行く時は電気消す (山口明日香)

食べようよ嫌いなものも最後まで (匿名)

これ欲しい家に同じのあったかも (ちよこ大好き人間)

お茶碗に残る米粒ももったいない (匿名)

作りすぎ残してしまえば生ゴミに (山村幸那)

もったいない地球の未来を守るため (山本彩夏)

日本中数多の地熱役立てよ (山本裕仁)

すていい使わなくなったらただのゴミ? (匿名)

もったいない残さず食べてふとったよ (匿名)

あれも欲しいこれも欲しいでゴミの山 (吉竹実実華)

幸せに過ごせることに感謝だ (トマト)

もったいないそれで未来は救われる (和田奈津実)

もったいないそういいながら買物中必要な物か考える (匿名)