

3月は自殺対策強化月間

新型コロナウイルスと心の健康

～良質な睡眠をとって、心の安定を保とう～

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く、ストレスを抱えやすい時期です。その上、新型コロナウイルスによる環境の大きな変化により、新たなストレス要因が生まれています。感染症への不安、行動制限への不満、経済的な行き詰まりや焦り感など先の見えない不安が知らず知らずのうちに蓄積され、心の不調につながる可能性があります。

こころの不調を癒すためには「睡眠」が大切だと言われています。自殺対策強化月間にちなみ、良質な睡眠について考えてみましょう。

どうして眠らないといけないの？

寝不足だと疲れが残る実感があるように、眠りには日中に溜まった脳と身体の疲労回復、記憶の整理・定着、免疫力の向上などの働きがあるため、良質な睡眠をとることが必要になります。

溜まっていますか？睡眠負債

積み重なる睡眠不足を「睡眠負債」といいます。この状態が続くと作業効率が低下したり、あり得ないミスをしたり、思考がうまく働かず良い判断ができなくなったりします。睡眠の負債は睡眠でしか返済できませんが、寝だめは効果的ではありません。

良質な睡眠をとるための生活習慣

- ① 同じ時間に起きて朝日を浴びる
- ② 日中に眠くなる時間帯には、頭より体を使う仕事をする
- ③ 夕方以降のカフェイン摂取は夜の眠りのために注意する

- ④ 夕方以降に激しい運動は避ける
 - ⑤ 寝る1～2時間前までに入浴をする
 - ⑥ 眠るためのアルコールは避ける
 - ⑦ 就寝前のスマートフォンやテレビなどを控えて光の刺激を減らす
 - ⑧ 決まった時間に寝る
 - ⑨ 悩みがあるときは、専門機関へ相談する
- 本市では、こころの健康・睡眠に関する相談日(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。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

相談先の紹介

- 新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ(内閣官房ホームページ)
- 新型コロナウイルス感染症の影響などで、今後の生活について不安に感じておられる方へ(市ホームページ)
- もしまし電話健康相談 ☎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)]

山陰海岸ジオパーク
SDGsカードゲームで
行動を考えてみませんか

山陰海岸ジオパーク推進協議会では、SDGsの観点を取り入れて各事業を推進しており、地域の学校に出向き、SDGsを楽しく学べるカードゲームや講演等も随時実施しています。

最近では、昨年12月10日、11日に市立豊岡北中学校で実施しました。

生徒の皆さんは、カードゲームを通じて、目標を達成するために自分たちが行うべき行動を熱心に考えてくれました。SDGsカードゲームは、若い世代だけに限らず、全世代にとって、行動変容のきっかけとなりうる面白いゲームです。

カードゲームに関する質問や出前授業の希望は、山陰海岸ジオパーク推進協議会まで気軽に問い合わせてください。

《問合せ》山陰海岸ジオパーク推進協議会

☎26-13783



「SDGs(持続可能な開発目標)」とは

2015年の国連サミットで採択されたもので、30年までの15年間で達成するために掲げた17の目標です。具体的には①貧困をなくそう③すべての人に健康と福祉を⑦エネルギーをみんなにそしてクリーンに⑬気候変動に具体的な対策を⑭海の豊かさを守ろう一等があります。

予防接種は済んでいますか？

公費負担は3月31日までです

次の予防接種が公費負担で受けられるのは、3月31日(水)までです。希望する方は期間内に接種しましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

《公費負担で受けられる予防接種》

種類	麻しん風しん第2期	成人用肺炎球菌
対象	2014年4月2日～15年4月1日生まれの方 (小学校就学前の1年間の期間にある方)	今までに成人用肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、3月31日時点で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方
接種回数	1回 (2020年4月以降に予防接種した方は、接種完了しています。再度接種する必要はありません)	
接種費用	無料(3月31日を過ぎると有料になります)	4,700円(市民税非課税世帯の方・生活保護の方は申請で無料)
接種方法	協力医療機関に予約し、母子手帳・予診票を持参の上、接種 ※予診票がない場合は再交付します。母子手帳を準備の上、相談してください	協力医療機関に予約し、定期接種対象者証、健康保険証、市民税非課税世帯の方・生活保護の方は印鑑を持参の上、接種 ※対象者には、2020年4月に定期接種対象者証を送付しています

2021年度

人間ドック受診助成希望者を募集

▼受診期間 4月下旬～2022年3月

▼対象 次の条件を全て満たす市民

▽40歳以上(2022年3月31日現在)

▽市の指定する医療機関・日程で受診可

▽職場などで人間ドック助成制度がない

▽2021年度「すこやか市民健診」・「個別健診(特定健診)」を受診しない

▼申込み 2月25日(木)～3月15日(月)に電話、または健康増進課、市民課、各振興局市民福祉課にある助成申込書を窓口提出、もしくは郵送【必着】

▼その他

▽受診日程は、各病院または市から連絡します(日程は希望どおりにならない場合があります)。

▽新型コロナウイルス感染症の状況により、受診日の変更、中止となる場合があります。

《申込み・問合せ》

健康増進課(〒668-0046立野町12-12) ☎24-1127

《助成対象病院と内容》

医療機関	種別	定員	基本料金(税込)	加入している保険の種類	市助成額
豊岡病院	日帰り	120人	44,000円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円
日高医療センター	半日	225人	38,500円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円
	1日	70人	47,300円	豊岡市国保・後期高齢者	22,000円
				その他保険	12,000円
1泊2日	30人	64,900円	豊岡市国保・後期高齢者	30,000円	
			その他保険	15,000円	
出石医療センター	日帰り	30人	44,000円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円

※受診料金は、変更される場合があります。

※各医療機関のオプション検査の種類・料金は「人間ドック受診のしおり」をご覧ください。

※掲載している情報は編集時点(2月15日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。