



早めの対処でこころも健康に！

1. 自分のこころに耳を傾けてみましょう！

気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいのは、こころが疲れているサインです。

2. 自分特有のストレスサインを知っておきましょう！

便秘や下痢、じんましんが出る等、自分特有のストレスサインを知っておくことが大切です。

3. 早めにセルフケアをしましょう！

こころが疲れている時には、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをしましょう。あなたの気分転換の方法は何ですか？アルコールに頼らず、健康的な気分転換の方法を見つけましょう。

4. どうしてもこころの疲れが取れないときは、周囲の人や相談機関に相談しましょう！

悩みを抱え込まず、信頼できる人に相談しましょう。また、心療内科や精神科を受診しましょう。病院を受診していない人は、心理士による『こころの相談』をご利用ください(詳しくは広報のぎをご確認下さい)。

5. 周囲にこころ配りをしましょう！

周りの人の悩みに気づき、耳を傾けましょう。そして、早めに専門家に相談するよう促しましょう。温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



(参考： みんなのメンタルヘルス・自殺予防のための行動「～3つのポイント～」,厚生労働省HP)

問 健康福祉課 ☎(57)4171

お子さんの写真大募集！

「広報のぎ」では、「わが家のアイドル」と題し、町内に住まいのお子さんの写真を掲載しています。記念に広報紙に写真を載せませんか。たくさんのご応募お待ちしております！
詳しい内容等は電話または町ホームページをご覧ください。

問 政策課 ☎(57)4134



健康タウンのぎ講演会

糖尿病・メタボを予防する食事法

糖尿病を発症してしまった方とその家族に、お届けするとしておきのお話です。もちろん、発症していない方も、後学のためにどうぞ！

日時 5月28日(日) 10時～12時
場所 野木町役場 新館2階大会議室
対象 町在住在勤の方
定員 100名程度(先着順) ※無料です
講師 菊池クリニック



江部 康二 先生

菊池 宏典先生
(一財) 高雄病院 理事長
(一社) 日本糖質制限医療普及推進協会 理事長
江部 康二(えべ こうじ) 先生

申込 5月10日(水)～25日(木)
電話か来所にてお申し込みください。

問 健康福祉課 ☎(57)4171