

はればれ通信



皆様如何お過ごしですか？

秋田県内も梅雨入りして早1ヵ月、何だか梅雨のような気がしませんね。気温も定まらず、体調管理もたいへんです。不調を感じたら早めの休養をお願いします。

さて、毎年7月～9月は、



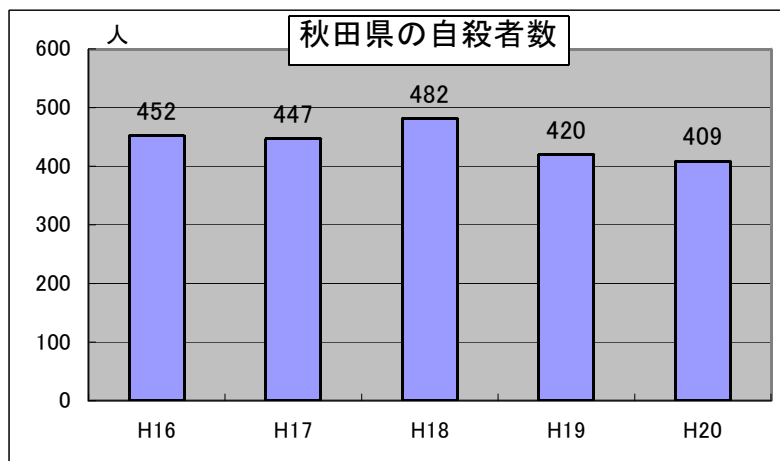
「自殺予防キャンペーン強調期間」です。

自殺予防や精神疾患について、理解を深めると同時に命の大切さや、自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいた時の周囲の対応の仕方等について、理解しあうことがねらいです。各自が様々な機会にお集まりの機会がありましたら、話題にいただけたら嬉しいです。

さて、県内の去年1年間の自殺者数（概数）の発表がありました。

自殺による死亡者数は409人（概数）で、前年（平成19年）の420人より11人減少しました。最近は減少傾向がみられますが、秋田中央保健所管内では自殺者数が増加したという情報もあります。気をゆるめずにこころの健康づくり・自殺予防対策を進めていくことが必要です。

お互いの声かけがなによりです。よろしくお願いします。



健康一口メモ



前月号でお知らせしました新型インフルエンザについては、県内では2人の患者の報告がありました。

海外・国内での患者発生はまだまだ続いておりますが、発生の有無にかかわらず、感染症予防の基本”うつらない・うつさない” 為の、「手洗い」「うがい」「咳が出たら咳エチケット」をよろしくお願いします。 (^_^)v

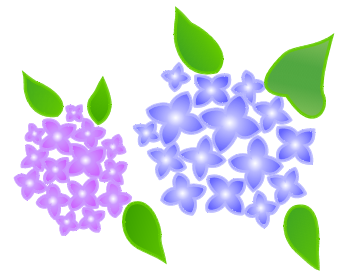
ストレス対処法について考える

現代は、ストレスを感じるという人が多くなりました。ストレスを取り払うことは難しいので、ストレスとうまく付き合う方法、すなわちストレス対処法が重要と言われております。

みなさんはどんなときに「あ～～幸せだな!」、「この瞬間はホッとする。」、「気持ちがいいな～」と感じますか? 様々な場面で感じていらっしゃると思いますが、例えば、この時期なら新緑のブナ林の散策や、季節の花を植えたり眺めたり、或いはゆっくりと日中でも温泉につかったり・・・。様々な展覧会に行ってみるのも良いと思います。

対処法は自分の身近にたくさんあると思います。ストレス解消のため、穏やかでゆっくりした気分になりたいときには、日常の雑事(仕事も)から、心も身体もひとまず離れて、別の世界に身を置いてみる。こんな対処法は如何でしょうか。

みなさんの身近な小さな幸せの感じ方教えて下さい。



職場のメンタルヘルス そのⅠ

心の不調に早く気づくために

～周りの人が気づくサインなど～
” ナヤミノミチへ ” で早めの気づきを

- ナ・・・泣き言・愚痴をいう
- ヤ・・・辞めたい・退職したいと言う
- ミ・・・ミス・トラブルが多い
- ノ・・・能率(能力)低下
- ミ・・・乱れた勤務(遅刻・早退・欠勤)
- チ・・・長時間労働が重なる
- ハ・・・変化している(従前の本人と比べて)



～自分自身が早めに気づくための手がかり・サイン～

- ①体がだるい
- ②すぐ疲れる
- ③頭がはっきりしない
- ④肩や首がこる
- ⑤のどの詰まった感じ
- ⑥お腹がすかない



公衆衛生VOL. 73 No. 6 2009年6月 P450~451参照

我が町のサポーター

です。

(^_^) 編集後記

4月末からの新型インフルエンザ対応で、なかなか事業等が計画どおりに進まず難儀していますが、これからエンジンのかけ直しです。これからもよろしく願います。(^-^)