

あなたは最近、眠れていますか？

～3月は自殺対策強化月間です～

問 健康づくり課 健康支援係



新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの生活に大きな影響を与えています。仕事や生活にストレスを感じる方も少なくないのではないのでしょうか。

眠れないのは、「ストレス」が原因かもしれません

ストレスは、不眠のほかにも体の色々なところに影響を及ぼします。体にあらわれるサインは、疲れやすい、体がだるい、肩こりがひどい、食欲がない、頭痛がする、下痢や便秘、いつもイライラしているなどがあります。不眠以外にも、原因不明の体の不調が長く続く場合は、こころの病気にかかっているかもしれません。2週間以上、毎日続いているようなら、早めに医療機関を受診しましょう。

新型コロナウイルスに関するこころの電話相談
(長野県精神保健福祉センター)

- ▶番号 026-266-0280
- ▶相談日 月～金(祝日除く)
- ▶時間 8:30～17:15

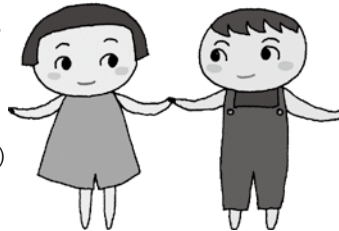
ゲートキーパーを知っていますか ～地域で支えあって暮らしていくために～

身近な人が、元気がなくいつもと様子が違う…。そんなときは声をかけ、話をより丁寧に聴いてください。また、対応に悩んだ際は、健康づくり課など身近な窓口にご相談ください。

【ゲートキーパーとは…】

「命の門番」とも呼ばれ、悩んでいる人に気づき・声をかけ・話を聞いて・必要な支援につなげ・見守る人のこと。誰もが身近な人のゲートキーパーになれます。小諸市では毎年、ゲートキーパー養成講座を開催しています。広報等でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

イラスト：細川貂々(『ツレがうつになりまして。』著者)



話を聴くときのポイント

- まずは、話せる環境をつくる
- 心配していることを伝える
- 悩みを真剣な態度で受け止める
- 相手の感情を否定せずに聴く
- 話を聴いたら「話してくれてありがとう」

防災 春の火災予防運動【3/1～3/7】

問 小諸消防署 予防係 ☎ 24-0119



春は空気が乾燥し風の強い日が多く、一度火災が発生すると被害が大きくなる恐れがあります。この時季を迎えるにあたり「**おうち時間 家族で点検 火の始末**」(全国统一防火標語)を合言葉として全国一斉春の火災予防運動が展開されます。

運動期間中、小諸市内にて予防広報パレードや消防団による火災予防広報が行われます。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

【設置していますか？ 住宅用火災警報器】

火災の発生に少しでも早く気付ければ…。そんな時に命を守ってくれるのが住宅用火災警報器です。住宅用火災警報器は、火災による熱や煙を感知し、音や音声により警報音を発し、いち早く火災の発生を知らせてくれます。火災による死者の大半は、就寝中に発生した火災によるものです。

佐久広域連合火災予防条例では「全ての住宅の寝室」、「寝室がある階の階段上部」に設置が義務付けられています。

