

情報

長時間自宅で過ごす人が増えています

こころのストレスはありませんか？

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外出の自粛や在宅勤務によって普段よりも長時間自宅で過ごす人が増えています。最近よく眠れない、食事が美味しくないなど、ストレスを感じることはありませんか？

こころのストレスに付き合う

■こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。右のサイトでチェックしてみましょう。



▲みんなのメンタルヘルス総合サイト (厚生労働省)

■こころのストレスを感じたら

- ▶ 毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう
- ▶ 情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回に抑えましょう
- ▶ 不安や心配事を書き出してみましょう
- ▶ 友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。電話やチャットを利用するのもよいでしょう

睡眠健康を保つコツ

■体内時計、「睡眠-覚醒リズム」を保ちましょう

- ▶ 起床や朝食は、毎日同じ時間にしましょう
- ▶ 目覚めたら太陽の光を浴び、友人や家族と挨拶・会話をしましょう
- ▶ 日中は明るい環境で過ごしましょう
- ▶ 適度な運動・ストレッチを取り入れましょう
- ▶ 寝る前に入浴をしてリラックスし、寝る1~2時間前から照明強度を落としましょう
- ▶ 寝床は居間と別にしましょう

■不眠のサイン（兆候）が現れたら

- 不眠を長引かせないため、以下に気を付けましょう。
- ▶ よく眠れなくても、起床・就寝の時間は変えず、昼寝はできるだけ控えましょう
 - ▶ 日中の活動量は落とさないようにしましょう
 - ▶ 眠りが悪化しても心配するのはやめましょう
 - ▶ コーヒー、たばこ、お酒との付き合い方を見直しましょう

■睡眠時間が十分確保できない皆さん（医療従事者、介護支援者、行政・災害関連業種など）へ

医療・支援などのために、夜間の眠る時間を十分確保できない場合は、昼夜の別なく、眠りがとれるときにできるだけ多く眠ることを優先してください。

新型コロナウイルスとの長期戦では、消耗を最小限にする戦略が必要です。休養日にはリラクゼーション環境に身を置き、多くの睡眠をとってください。

■全ての皆さんへ

緊急事態宣言が全国に拡大される中で、睡眠医療の利用が容易でない人が増えています。適切な知識を備え、睡眠健康を自助することが重要です。



▲健康づくりのための睡眠指針 2014 (厚生労働省)

つらいときには誰かに相談してみましょう

■こころの健康に関する講座を行います（団体向け）

「睡眠」、「こころのセルフケア」、「ゲートキーパーの役割」などについて保健師が説明します。内容や時間などの希望を健康づくり課にご相談ください。

■大切な人を自死で亡くされたあなたへ

▶一人で悩まないでください 面接相談「すみれ相談」

時 10月6日(水)午後1時～午後4時

場 東部健康福祉センター（沼津市）

申・ 岡静岡県精神保健福祉センター

☎ 054・286・9245（予約制・匿名可）

▶自死遺族のつらい 東部わかちあい すみれの会

ありのままの胸のうちを語り合いわかちあうための会です。申込不要ですので直接会場にお越しください。

時 原則第3土曜日 午後1時30分～3時30分

（受付：午後1時20分）

場 ぬまづ健康福祉プラザ

注 緊急事態宣言発令中は中止となります

す。実施についてはホームページまたは下記にお問い合わせください。

岡静岡県精神保健福祉センター ☎ 054・286・9245



▲静岡県精神福祉センターホームページ



相談窓口が分からない場合には、健康づくり課にご相談ください。

岡健康づくり課 ☎ 973・3700

à la carte

お知らせアラカルト

【凡例】 時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員・持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ



申込時の【基本事項】

メール・はがき・FAXなどの場合、必ず①事業名②郵便番号・住所③電話番号④参加者全員の氏名（ふりがな）、人数、年齢⑤返信用あて名（往復はがきの場合）に加えて各事業の必要事項を記入してください。

イベント

楽寿園 10月前半イベント

おとろくえん

時10月2日(土)午前10時～午後4時

内アイドルなどによる音楽ステージと食のコラボレーション

(音楽ステージは11時頃より)

問楽寿園 ☎975・2570

※10月11日(月)は祝日移動により

休園日です。

※中止する場合があります。



▲今後のイベント情報 (随時更新)



【日程変更】市制80周年記念

没後40年 五所平之助監督作品 上映会

時10月16日(土)午後1時～午後5時

場市民文化会館大ホール

内市にゆかりのある映画監督、

五所平之助氏の作品を没後40年を機に上映

上映作品 『わが街三島ー19

77年の証言』『糸あやつり

人形劇映画 明治はるあき』

『煙突の見える場所』

※8月21日(土)に開催予定でしたが、日程を変更して実施

定400人

申9月29日(水)から文化振興課、

市民文化会館で整理券を1人

3枚まで配布

※8月に配布した整理券をお持ち

ちの人は、10月8日(金)までに

文化振興課、市民文化会館で

引き換えてください。

問文化振興課 ☎983・2756

純烈 CONCERT 2021

時12月13日(月)

①開場 午後1時15分、

開演 午後2時

②開場 午後4時45分、

開演 午後5時30分

場市民文化会館 大ホール

ゲスト 柳元りょうさん

Pick Up!!

郷土資料館 ミュージアムフェスタ

つくって、まなんで、楽しめる、郷土資料館の魅力がいっぱいつまった一日。さまざまな体験学習講座を実施します。

時10月3日(日)午前10時～正午、午後1時～2時30分※小雨決行

場郷土資料館、楽寿園

問郷土資料館 ☎971・8228

※状況により令和4年3月5日(土)に延期します。



▲くずし字スタンプ
でしおりづくり



▲牛乳パックで
竹トンボ



▲詳細はこちら ▲純烈のメンバー



費全席指定6000円

※未就学児入場不可

申・問9月26日(日)午前9時から

市民文化会館で直接、または

同日午後1時から電話予約

市民文化会館

☎976・4455

図書館企画展示

三島市の絵本作家 宮西達也

市内在住の絵本作家、宮西達

也さんの人物像、著作、直筆サ

イン本や大型の絵本などを紹介

展示します。

時10月1日(金)～令和4年1月27

日(木)※休館日を除く

場図書館1階 ふるさと文学者

コーナー

問図書館 ☎983・0880



▲変更・延期の情報は
こちら

▲イベントの詳細は
こちら



※新型コロナウイルスの感染症の拡大防止を図るため、掲載した事業を中止・延期

または内容変更する場合があります。(最新情報は市ホームページでご確認ください。)