暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です 96

職場でのストレス管理

新年度のスタートです。皆さんの中には、新しく社会へ羽ばたく人も多いと思います。そこで今回は、職場でのストレスについて考えてみましょう。

大きく変化する職場環境の中でストレス源はますます増え、働く人々の心身の健康を脅かしつつあります。実際に職場で調査すると、七～八割の人がストレスを感じ、体の不調を訴えています。

しかし、ストレスによる影響は人それぞれで、大きな影響を受ける人もいれば、さほどでない人もいて、その人の性格や仕事へのかかわり方、世代、性別によっても非常に異なります。

例えば、何でも自分でやらないと気がすまない人や自分に自信を持っている人は、全てを自分で背負い込み仕事中毒になって、ひどい場合は過労死にまで至ります。また、自己犠牲的に自分を抑えて周囲に過剰に適応する人も、「ノー」と言えず病を重くし、そのストレスで倒れてしまいます。こういった人々は自分でストレス源をつくり、ストレス刺激を受けるようにあえて行動しているようなものです。

それでは、ストレスとうまくつきあうには、どうすればよいのでしょうか。まず規則正しい生活をして十分な睡眠をとり、持続可能な運動をすることです。運動は、フィットネスクラブなどでなくても、歩くことや極力階段を使うことなどでも十分です。また、ヨガや座禅など精神を集中させてもよいでしょう。

下の表は、ドイツの精神科医シュルツによって考案された自律訓練法で、精神面の安定や自己統率力の増大、環境への適応力の増大、そして神経症や心身症などの予防と治療に有効といわれていますので参考にしてください。

■自律訓練法

❶軽く目を閉じ、頭の中でゆっくりと「気持ちが落ち着いている」と繰り返す。❷目を閉じたまま、頭の中で「右腕が重たい」、「左腕が重い」、「右足が重たい」、「左足が重たい」と繰り返す。❸同様に、頭の中で「両腕、両足が重たい」と繰り返す。❹同様に、頭の中で「両腕、両足が温かい」と繰り返す。❺同様に「心臓が静かに規則正しく打っている」と繰り返す。❻同様に「楽に呼吸している」と繰り返す。❼同様に「胃のあたりが温かい」と繰り返す。❽同様に「額が涼しい」と繰り返す。

以上を一日に三回、一回につき三～五分行います。訓練が終わったら、目は閉じたまま両腕・両足を数回強く屈伸させ、大きく深呼吸してから目を開いてください。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

「プレーンヨーグルトはちょっと…」という人も、フルーツをあえるとおいしくいただけるものです。

とても簡単ですので、お子さんと一緒に春休みに作ってみてはいかがでしょうか。

ビタミンはもちろん、カルシウムもしっかりとれて、栄養面もバッチリです。

"ヨーグルト フルーツ"

材料　（7～8人分）

- プレーンヨーグルト……250g
- バナナ……3本
- キウイフルーツ……2ヶ
- りんご……1ヶ
- みかん缶……1缶

作り方

❶バナナ・キウイフルーツ・リンゴを好みの大きさに切り、ミカン缶を開けます。

❷❶をプレーンヨーグルトであえてできあがり。

※さとうは使いません。

歯医者さんが教える……

歯の健康

～一口メモ～

Q むし歯の治療を受けたいのですが、妊娠中でも大丈夫でしょうか？

A 一般的には、身体の状態が安定しているといわれる、妊娠中期に治療を受けられるとよいでしょう。しかし、妊娠期間を通じて歯の治療は可能です。X線撮影が身体に与える影響は少ないですし、防御する器具もあります。局所に使用する薬剤も、ほとんどが安全な薬ばかりですし、内服薬も一部をのぞけば安心して使用できます。しかし、かかりつけの歯医者さんには、妊娠中であることは必ず報告してください。

ただし、妊娠中で身体の状態がよくないときは、治療できるはんいに制限がありますので、可能であれば妊娠する前にあらかじめ歯の治療をすませておいた方がよいでしょう。

必要以上に心配したり、ビクビクすることは、かえっておなかの赤ちゃんによくありませんので、安心してかかりつけの歯医者さんに相談してください。

新潟県歯科医師会

4月6日～15日は…

春の全国交通安全運動

"交通ルールを守りましょう！"

暖かな陽気に誘われて、春は外出する機会が多くなるものです。

しかし現代は"クルマ社会"、一歩外へ出れば、私たちは常に交通事故の危険にさらされています。特に四月は、新入学・新入園の季節でもあり、歩き慣れない道を通って学校や保育園に通う子供たちの交通事故が心配されます。

このため、今年も四月六日から十五日までの十日間、『春の全国交通安全運動』が行われます。

今年の運動の重点目標は、**❶高齢者の事故防止、❷交差点での事故防止、❸シートベルトの着用の徹底**、です。

最近特に多くなっているお年寄りや女性ドライバー、それに若者の交通事故を防止するため、みんなで交通ルールを守り、事故に合わないよう気をつけましょう。

◎新入学児童・園児を持つお母さんがたへ

入学（園）前にお子さんと一緒に通学（園）路を歩き、交通量が多い所や見通しの悪い所を調べ、気をつけなければいけない点をお子さんに話してあげましょう。

国民年金からお知らせ

●お問い合せは　役場住民福祉課　☎82-4111

国民年金の保険料額が変わります

国民年金の保険料は、平成８年４月から**12,300円（月額）**に改定されます。これは５年に１度見直される年金財政再計算により、生活水準の向上に見合った年金額に引き上げられるためのものです。

年金額とその財源となる保険料とのバランスは、そのときの社会情勢に応じた額に保っていかなければなりません。

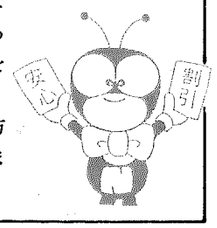
国民年金制度を健全に運営していくための保険料の改定ですので、国民年金被保険者の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

便利でお得な「前納制度」をご利用しませんか？

国民年金には、保険料を一括して前払い（前納）できる制度があります。

この制度を利用すると、平成８年４月分から平成９年３月分までの12ヵ月分の保険料が、毎月払う場合と比較して3,560円お得になります。また、毎月保険料を納めるという手数が省け、納め忘れもなくなります。留守がちな方や収入が一定時期に片寄る方など、ぜひこの前納制度をご利用ください。

新たに前納を希望される方は、**役場年金係へ４月12日までにご連絡ください。**



乳児健診の変更について

平成8年度より、乳児健診（四～五か月児、十～十一か月児）の回数を年六回に変更します。

健診は、偶数月に保健センターで実施しますので『広報いわむろ』をご確認のうえ、受診してください。

ごみの収集について

ごみ搬出の際には、先日配布しました『平成8年度ごみ収集カレンダー』をご覧のうえ、**きちんと分別し**、決められた日の**午前八時まで**に搬出してください。ビニール・プラスチック類は、最終処分場での処理上、必ずビニールの袋に入れて搬出してください。

また、四月より粗大ごみの収集が始まります。多量の粗大ごみを搬出する場合は、直接清掃工場へ搬出くださるようご協力をお願いします。なお、家庭系のものの場合は一ヶ未満は無料です。土曜・日曜日も受付を行っています。

ごみ収集に関してのお問い合わせは、役場保健衛生課まで。

国保係から

国保の加入と届け出

～届け出は、14日以内に！～

加入や脱退、または家族に異動が生じた場合、世帯主は必ず14日以内に国保係へ届け出なければなりません。

定められた期限内に届け出を行わないと、給付等が制限される場合もありますのでご注意ください。

◎国保に加入する日

- 他の市町村から転入してきた日
- 職場の健康保険をやめた日の翌日
- 子供が生まれた日
- 生活保護を受けなくなった日

◎国保から脱退する日

- 他の市町村へ転出した日の翌日
- 職場の健康保険に加入した日の翌日
- 死亡した日の翌日
- 生活保護を受けはじめた日

入院時食事代自己負担額の

減額制度をご存じですか

入院中の食事には、１日600円の自己負担が必要です。ただし、村民税非課税の世帯に属する方等で標準負担額の減額認定を受けている場合は、１日450円に減額されます。

減額を受けようとする方は、国保係に届け出て認定証を受け、その認定証を医療機関に提示してください。

＊認定証の有効期限は、毎年５月31日までです。

老人保健からお知らせ

４月１日から、老人医療の外来時の一部負担金が1,020円に、入院時の一部負担金が710円に変わります。

	Ｈ８年３月まで	Ｈ８年４月から Ｈ９年３月まで
外　来	1,010円	1,020円
入　院	700円	710円