

「いまを生きるために……」



大切な『心の健康』

〈前編〉

体の健康と心の健康は、車の両輪のごとく一体のもので、

双方のバランスが保てないと、「いまを生きる」ことができません。

私達は、体の健康に関する知識は比較的高まっているものの、心の健康については、軽視する傾向があるようです。

そこで、このコーナーでは、今月号と来月号の二回にわたり、「心の健康について」詳しくお伝えしていきます。

職場には、ストレスがあふれている。

- ①物理的要因
暑さ、寒さ、騒音、振動、ケガなど。
- ②科学的要因
作業中の有害物質、薬物、大気汚染など。
- ③生理的要因
運動不足、過度の運動、空腹、睡眠不足、過労、病気など。
- ④心理的・社会的要因

職場や家庭、地域における人間関係など。

また、転勤、配置転換、難しい仕事や、新しい上司の赴任などにも起因しています。

働く人のストレス対処法10か条

- ①まず、ストレスを自覚する
- ②自分の体起こりやすい反応(下痢・便秘・肌あれ・動悸など)を知っておく。
- ③規則正しい生活が基本
- ④ゆとりのない不規則な生活が、ストレス状態を加速する。
- ⑤休みのリズムをうまくとる
- ⑥だらだらと仕事を続けていても能率は上がらない。90分でひと休みを自覚。
- ⑦昼休みには気分転換
- ⑧職場の仲間とコミュニケーション
- ⑨一人で悩まずに、上司や同僚とよく話し合おう。話さずして心がすっきりし、解決方法が見つかることもある。

⑥職場の友人を大切に

学生時代の友だちや趣味の仲間などのつきあいが、いきいきとした自分をつくります。

⑦仕事にのめりこみ過ぎない

責任感から、全て一人で背負い込むのは、心身症の危険性あり

⑧ムリをしないで、明日に備える

仕事を終えたら、その日の仕事を振り返り、ミスやムダなどをチェックした後、自分自身の状態も把握しておく。

⑨残業は、次の日のことを考えて

残業は、頭を休めてからとりかろう。また、適度に切り上げることも時には大切。

⑩休みの日には、仕事を忘れる

休日は、思い切って仕事を忘れて過ごす。ただし、遊び過ぎて、仕事

に差し支えるようでは失格。

④周囲との協力関係は？

どんな仕事も、慣れるまではたれでもストレス状態です。周囲の気づかいや協力がストレスの軽減につながります。

⑤身だしなみや表情の変化は？

服装や身だしなみ、表情や声の変化もストレス状態を現します。気配りし合って、よい雰囲気職場で働きたいものです。

②休みのとり方は？

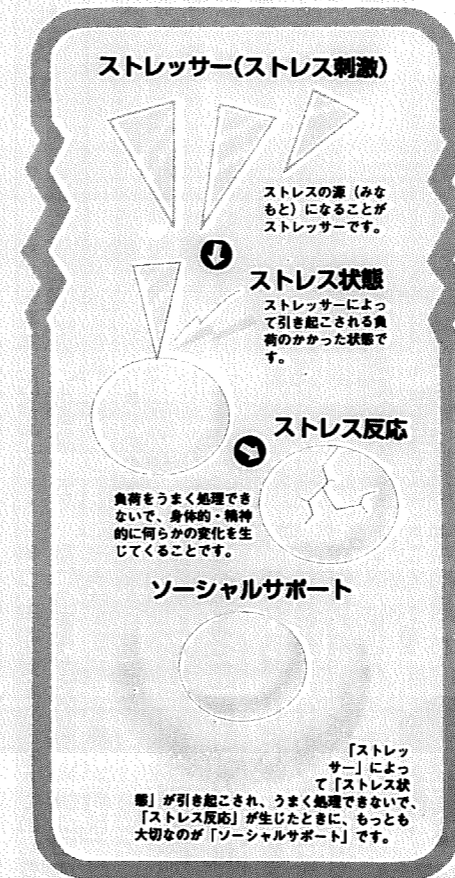
休憩時間の過ごし方は、前後の仕事の能率に大きく作用します。職場の仲間とのコミュニケーションの場として、ゆつたりと過ごしたいものです。

③作業や就業時間のムラは？

はたから見ると、作業にムラがあることがわかるようだと、かなり強いストレス状態になります。体調の変化や就業時間のほらつき具合なども、パロメーター

春の芽吹く季節は、「心の病」の現れやすい季節です。ストレスをためない生活法、や「溜まったときの対処法」を、自分自身で知っておくことが大変重要となります。

一人で抱えることなく、市町村や保健所、病院などの相談窓口を活用し、「心の健康」を保つよう心がけましょう。



ねたきり老人等

介護手当の申請は

随時受け付けます

ねたきり老人等を介護している皆さん

介護手当の申請はお済ですか

次の①か②に該当する人と生活を共にしている人に、その老人を介護している人に、

月額5,000円を4期で支給

①在宅のねたきり老人(6か月以上居室において常時床に伏し、日常生活に支障)

②在宅の痴呆性老人(判定基準に該当する人)

申請書を、その民生委員等に用意してある

お問い合わせ 役場福祉保健課(☎82-5725) または、在宅介護支援センター(☎82-5490)



転入された方々へ

保健事業等のための

手続きはお忘れなく

新年度がスタートします。新たに転入された皆さんは保健事業の手続きをお忘れなく。

●乳幼児の予防接種……この事業は、コンピュータにより管理されています。通知漏れのないよう、必ず「母子健康手帳」を提示してください。

●乳児医療費助成事業……この事業は、0歳児の外來・入院の医療費を助成する事業です。対象乳児の保護者は「若室村の受給者証」に切り替える必要があります。必ず既存の受給者証を提示してください。

●幼児医療費助成事業……この事業は、一・二歳児の入院医療費を助成する事業です。対象幼児の保護者は、受給者証の交付を受けてください。また、すでに他市町村で受けている人は、「若室村の受給者証」に切り替えてください。

●手続きは、役場福祉保健課(☎82-5714)まで。

●お問い合わせ 役場福祉保健課(☎82-5725) または、在宅介護支援センター(☎82-5490)

4月18日

～変わります～ 老人保健医療制度 加入者一部負担金

【外来(1回)】 500円→530円

※従来どおり、同じ医療機関において1か月4回まで負担します(最高2,120円)

【入院(1日)】 1,100円→1,200円

※高齢福祉年金受給者で、住民税非課税世帯の人は、1日500円に減額されます(申請必要)

※住民税非課税世帯の人は、1か月の負担上限が、35,400円に減額されます(入院前に申請必要)

以下の医療費受給者も同様の金額に変更となります。
・乳児・幼児(入院のみ)
・ひとり親家族
・老人
・重度心身障害者

便利でお得! 前納制度

国民年金には、一年分の保険料を前もって一度に納めることのできる「前納制度」があります。

前納すると毎月納める手間がはぶけ、納め忘れの心配もなく、保険料も割引されるのでお得です。

4月中に平成12年3月までの一年間分を前納すると次の表のとおりになります。

毎月納付と1年前納の比較表

| | 毎月納付 | 1年前納付 | 割引額 |
|-------------|----------|----------|--------|
| 定期保険料 | 159,600円 | 155,750円 | 3,850円 |
| 定期保険料+付加保険料 | 164,400円 | 160,430円 | 3,970円 |

※平成11年度保険料額は、平成10年度と同額に据え置かれる予定です。

前納制度を希望する方は、4月9日(金)までに、年金係までご連絡ください。

国民年金からの…住民課 お知らせ…☎82-5712