

# ストレスとうまく付き合おう

健康づくり課 ☎34-5445

夏を元気に過ごすために、ストレスや疲れと上手に付き合う方法を身に付けましょう。

## ストレスや疲れとうまく付き合う4つの習慣

### オン・オフを切り替える

仕事や家事で緊張が続くと、ストレスがたまりやすくなります。オフの時間には、運動や趣味で、リラックスしましょう。

### 快眠でエネルギーを充電する

寝る前のスマホの使用や、寝酒、カフェイン摂取は避け、質の良い睡眠を取りましょう。



### 小まめに動いて緊張をほぐす

体を動かすと緊張がほぐれます。ストレッチをしたり、階段を使ったり小まめに動きましょう。



### 朝食をしっかりと食べる

朝食をしっかりと食べて、自律神経の働きやホルモンのバランスを整え、ストレスへの抵抗力を高めましょう。



## 1人で悩まず話してください

ストレスや疲れが続くと、心身の健康や暮らしに影響することがあります。お困りのときは相談ください。

健康づくり課 ☎34-5445  
平日 午前8時30分～午後5時15分



ホームページ



生きづらびっと (ライン相談)

# ともに生きるまちづくりに向けて

福祉課 ☎34-5408



生まれつきや事故の後遺症などで、手や足などの障がいがあり、生活に車椅子や杖などが必要で歩行が困難な人や、まひのある人、会話が困難な人がいます。

不自由なことが多く、さまざまな支援が必要です。困っている人がいたら声を掛け、本人の意思を聞きながら手助けしましょう。

例えば、店の出入り口では扉にぶつからないように声を掛けたり、エレベーターでは行き先を聞いてボタンを押してあげたりするなどしましょう。

## きつかけの1歩 初心者スマホ講座

中央公民館 ☎32-4811

地図アプリの使い方を学びます。

とき：7月19日(水) 午後1時

30分～3時30分

定員：抽選20人

申込期限：7月11日(火)

## きつかけの1歩 身近な道具でマジック講座

中央公民館 ☎32-4811

クリップやメモ用紙でできる手品を学びます。

とき：7月21日(金) 午後1時

30分～3時

定員：抽選10人

申込期限：7月13日(木)

## きつかけの1歩 大ホールでカラオケを 歌ってみませんか

中央公民館 ☎32-4811

歌う曲名を連絡ください。観覧は自由です。

とき：8月2日(水) 午後2時  
～4時30分  
定員：抽選18人  
申込期限：7月14日(金)

## きつかけの1歩 お茶の間カラオケ

本成寺公民館 ☎33-0152

テレビカラオケで歌います。

とき：8月4日、25日、9月

8日、22日、10月13日、27日、

11月17日、24日、12月8日、

15日(金) 午後1時30分～3時

30分

定員：各回20人



## 土のうを配布しています

消防本部 ☎34-11111

浸水被害を防ぐ土のうを随時、消防署、分署、分遣所で配布しています。

## エアコンと扇風機を うまく使って電気代節約

環境課 ☎34-5558

エアコンの風向きを水平にして、その風下で扇風機を上向きで首振りさせると、冷たい風が部屋全体に行き渡り、体感温度が下がります。

また、エアコンの設定温度を1度高くすると、電気代を約10%節約できます。

## 国民健康保険の脱退の 届け出はお済みですか

健康づくり課 ☎34-5442

国民健康保険に加入している人が就職して職場の健康保険に加入するか、家族の加入する健康保険の扶養になったときは、14日以内に脱退を届け出てください。

持ち物：個人番号(マイナンバー)が分かるもの、新たに加入した健康保険の健康保険証が職場が発行した健康保険などの資格取得連絡票、市の

健康づくり課 ☎34-5445

# 熱中症を防ぎましょう

のどが乾いていなくても、小まめに水分を取りましょう

## 水分補給のタイミング

起きたとき	入浴前後
食事のとき	寝る前
作業の休憩時	



1日1.2ℓを目安に水分を取りましょう。汗をかいた時は、経口補水液やスポーツドリンクで塩分も取りましょう。

熱中症に注意が必要なとき、次の方法でお知らせします

- 防災行政無線
- 三条市メール配信サービス
- 三条市公式ツイッター
- 三条市公式ライン



QRコードを読み取って空メールを送ると登録できます。



友だち登録

\*登録時のアンケートが受信設定で、熱中症情報を選んでください。

県内で熱中症の危険性が高くなると予想されると、テレビやラジオなどで熱中症警戒アラートが発表されます。参考にしましょう。

## し尿くみ取りの申し込み はお早めに

環境課 ☎45-4797

お盆前にくみ取りを希望する人は、早めに申し込みください。

申込先：三条市環境衛生協同組合 ☎080-25959678

\*8月11日(金・祝)～15日(火)は休みです。

申込期限：8月3日(木)

## 古い低圧進相コンデンサ からの出火に注意

消防本部 ☎34-11111

低圧進相コンデンサは、モーターなどを使用する節電機器で、作業場や農舎などで使



銘板



用されています。長年使うと劣化で出火することがあります。夏に多く発生します。  
・昭和50年以前に製造された保安装置がないものは取り替えてください。  
・10年以上使っているものは定期点検し、異常があれば取り替えてください。  
・油漏れしているか、異常に膨らんでいるものは使用を中止し、専門店の点検を受けてください。  
\*コンデンサの製造年は、正面の銘板で確認できます。