

## 3月14日は世界睡眠デー **良い睡眠を取りましょう** 健康づくり課 ☎34-5445

良い睡眠は心身の疲労を回復し、生活習慣病やこころの不調を予防します。

### 量の目安

小学生：9～12時間  
 中学生：8～10時間  
 成人：8時間  
 高齢者：6時間（寝床で過ごす時間が8時間以上にならないように。健康に影響します）

### 質の良い睡眠とは

- 目覚めたときに体が休まったと感じる。（睡眠休養感がある）
- 日中の眠気や、居眠りがない。

「質の良い睡眠が取れない」「寝付けない」「何度も目が覚める」「朝早く目が覚めて、その後眠れない」などの不眠は、病気（睡眠障害）が原因のときがあります。2週間以上続いたら、医療機関に相談しましょう。相談先が分からないときは、健康づくり課に連絡ください。



**知っているようで知らない睡眠のこと** 厚生労働省2024.11月版  
 自身の睡眠習慣を振り返り、睡眠不足の影響や、良い睡眠を取る工夫が分かります。

### こころの健康づくり講演会「お疲れリセット！よく眠り楽しい毎日を」の動画を配信します

仕事のパフォーマンスや生活の質を高めるための睡眠のポイントを学べます。  
 配信期間…3月31日(月)まで  
 講師…神経研究所 精神神経科学センター 高橋 清久さん  
 \*令和6年11月13日(水)の講演会を収録したものです。視聴後はアンケートに協力ください。



視聴はこちら

健康づくり課 ☎34-5445

# ゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、身近な人が不安や悩みを抱えて孤立しないように、気付き、支える人のことです。次のような正しい知識と理解を持っていれば、誰もがゲートキーパーです。

### SOSのサインに気付き、声を掛けましょう

- SOSのサイン**
- 表情が暗く、元気がない
  - 食欲が減り、痩せた
  - 酒の量が増えた
  - 遅刻や欠勤、欠席が増えた
  - 仕事や家事の失敗が増えた
  - 人との交流を避けるようになった

【こんな声掛けが大切です】

何か悩んでいる？よかったら話して

元気がないから心配しているよ

つらそうだけど、どうしたの？

### 本人の気持ちを尊重し、話を聞きましょう

- 聞き方のポイント**
- 相づちを打つなど、安心して話せる雰囲気をつくる
  - これまでの苦労をねぎらう
  - 相手の状況に共感する

話してくれてありがとう

大変だったね

つらかったね

【安易な励ましや、批判・否定は相手を傷つけます】

- 例：「考え過ぎだよ」  
 「命を粗末にしてはダメ」  
 「頑張って元気出して」

### 相談窓口や専門家に繋がしましょう

こんな相談先があるよ

一緒に行ってみたい？

困ったときの相談窓口一覧

ゲートキーパーについて詳しくはこちら

厚生労働省ゲートキーパーになろう

まちやまでは4月29日(火・祝)まで、話の聞き方を学べる本など、ゲートキーパーに関する本の特設コーナーがあります。

状況	内訳
火災件数	23件 ・建物12件 ・林野1件 ・車両3件 ・その他7件
焼損棟数、床面積	26棟、855平方m ・全焼3棟 ・半焼1棟 ・部分焼11棟 ・ぼや11棟
り災世帯、人員	12世帯、32人
死者	1人
負傷者	4人
損害額	約5,800万円

万一、出火したときは慌てずに通報し、初期消火してください。  
 また、火災を早く発見するために住宅用火災警報器を設置しましょう。

**令和6年中の火災発生状況**  
 消防本部 ☎34-11113

建設事業では、コンクリート塊やアスファルト塊、木材などの特定建設資材の分別解体とリサイクルを積極的に推進

**建設リサイクルに協力ください**  
 ☎34-5727



ホームページ



点検ボタンを押すか、点検ひもを引っ張ると点検できます。反応がなければ、電池切れか故障です。買い換えてください。

**住宅用火災警報器を点検しましょう**  
 消防本部 ☎34-1161

15日(火)  
**申込期間**…3月14日(金)～4月



詳しくはこちら

進まなければなりません。家屋の解体などのときは、業者に適正な分別解体・再資源化を促しましょう。  
**問い合わせ**…北陸地方建設副産物対策連絡協議会 事務局  
 ☎0251-280-8880

大学、短期大学、専修学校の修学が困難な人を支援します。  
**貸与額**…年額54万円以内  
**募集人数**…20人(うち5人は三条市立大学生の募集枠)  
**申込方法**…必要書類を教育総務課、市民窓口課、下田サードビルディングのいずれかに提出ください。

**大学生等奨学金奨学の募集**  
 教育総務課 ☎45-1111



ホームページ

地域経営課 ☎34-5646

## 三条市に転入して新生活を送る人を支援します

家族や知人にお伝えください。

### 引っ越し費用の補助

40歳未満の人が市外から転入し、三世代以上で同居するときに補助します。(上限10万円)  
 \*引っ越し業者に支払う費用が対象です。業者に依頼する前に相談ください。

- 例**・大学などを卒業する子どもが三条市にUターンして両親、祖父母と同居する。  
 ・夫婦と子どもが、三条市に住む妻の両親と同居する。

### 新婚世帯の住宅取得費用の補助

どちらかまたは両方が転入者の夫婦が住宅を新築・購入するときに補助します。(最大100万円)

上記のほか、奨学金の返還支援などもあります。



詳しくはこちら

福祉課 ☎34-5408

## ともに暮らすまちづくりに向けて

障がいや理由に、サービスの提供や入店を拒否された、希望するアパート物件の紹介をしてもらえなかったなど、差別的な扱いを受けたときは、市役所や相談支援事業所に相談できます。

一人で悩まず、相談ください。



### 相談先

- 三条市障がい者差別解消・虐待防止センター (三条市福祉課) ☎34-5408
- 相談支援センター ハート ☎35-0815
- 相談支援事業 つなぐ ☎46-0915
- 相談支援センター 青空 ☎47-1267
- 相談支援センター 心和園 ☎46-8222
- 相談支援センター さんじょう社協 ☎33-9510