

3月は自殺対策強化月間 「みんなで守ろう！たったひとつのそのいのち」

健康増進センター ☎048(473)3811

「こころの病気」は決して珍しいものではありません。夜に眠れない、気分が落ち込んでしまう、楽しいことが何もないなどの状態が続くことは、こころのSOSのサインかもしれません。

このようなときは誰かにつらい気持ちを話したり、ゆっくり休養をとることが大切です。

こころのリラックスをしましょう

新型コロナウイルス感染症で生活が変わり、先の不安が絶えない中、心身ともに疲れていませんか。

日々の生活習慣を少し見直すだけでも、不安や緊張などの心の揺らぎを手放すことができると言われています。

今回は気軽にできるリラックス方法をいくつかご紹介します。

気軽にできるリラックス方法

- ストレッチをする
- ぬるめのお湯にゆったりつかる
- 親や友人など親しい人と電話で話をする
- アロマを香らせる
- ウォーキング

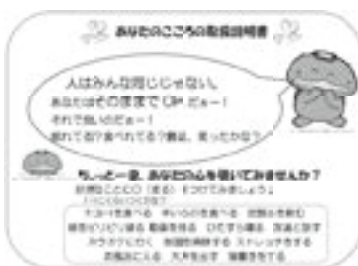
体とこころは一体なので、自宅でできる運動など適度に体を動かし、規則正しい生活習慣とバランスの良い食事を心がけましょう。

また、テレビやインターネットの情報に触れる時間を制限し、必要以上に不安になることを防ぐことも効果的です。

誰もがゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、正しい知識を持ち、身の周りの人が悩みを抱えていたり、体調が悪い様子に気付いたときに、話を聞き、適切な相談機関につなぐことができる人のことを指します。

ゲートキーパーは、①変化に気付く②耳を傾ける③支援先につなげる④見守るという役割を持ち、誰もがなることができます。



▲あなたのこころの取扱説明書



▲ゲートキーパーについて

令和5年度水質検査計画を策定しました

水道施設課 ☎048(473)1299(代)

水道水を安心して利用できるよう、毎年水質検査計画を策定しています。令和5年度は下記の計画に沿って検査を実施し、その結果を公表します。

検査項目及び検査頻度など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

令和5年度水質検査計画（抜粋）

1 水質検査計画に関する基本方針

- (1) 検査地点は、水道法で規定されている最も効果的な場所とする。
- (2) 検査項目は、水道法で検査が義務づけられている水質基準項目及び水質管理上留意すべきものとして、水質基準項目に準じて設定された水質管理目標設定項目とする。
- (3) 検査頻度は、法令や過去の結果を考慮して設定する。

2 その他の水質検査

定期的に原水(井戸水)の水質検査を行う。また、必要に応じ浄水、原水の放射性物質検査を行う。

3 臨時の水質検査

定期的水質検査において、国の定める基準以内であっても数値が急激に上昇した項目や水が汚染された疑いがある場合は、直ちに臨時の水質検査を行う。



▲市ホームページ