

《SSWのつぶやき》

ストレスをどう解消していますか？

働く人の心の健康を守るための「ストレスチェック」を事業者に義務付ける制度が昨年12月1日から始まりました。ただし50人未満の事業所での実施は努力義務とされています。

ストレスとは何かの強い刺激を感じた時におこる心や体の反応のことで、例えば自分のミスをきつく注意される、周りに気の合う仲間がいない、集団の中で自分の居場所がない時や、病気や失業、過労、環境の変化などによってもストレスを感じることがあります。

深刻な状態になる前に、次のことも少しは役に立つかもしれません。

- ① 人との付き合い…つらいこと、うれしいことなどをいっしょに感じてくれる人を身近にもつ。
- ② 身体を動かす…1週間に3日以上運動（ジョギング、速歩きなど）
- ③ 食事…食事の時間を規則正しく、家族といっしょにその日のことを話しながら食べる。
野菜や果物を積極的に食べる。
- ④ 休養…同じ睡眠時間なら早く寝て早く起きる。
- ⑤ 風呂…ぬるめの湯にゆっくりつかる。
- ⑥ 趣味…映画を見る、絵をかく、好きな音楽を聴く、ゲームなど
- ⑦ 部屋…明るくきれいにし、部屋の空気を入れ替える。

もし強いストレスを抱え込み毎日しんどい状態なら、関係機関や専門医に相談してください。

【相談室】

かわうそ図書館 2階

火・金曜の午前9時30分～午後4時30分

☎080-8635-3372

津野町教育委員会

SSW（スクール・ソーシャル・ワーカー）久寿義人



「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」に基づく接種に係る 医薬品副作用被害救済の請求期限について

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。請求期限は、受診日から5年以内となっておりますので、お心当たりのある方は、下記相談窓口まで至急お問い合わせください。

【相談窓口】

独立行政法人医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口

電話番号 0120-149-931（フリーダイヤル）

※IP電話等の方でフリーダイヤルがご利用になれない場合は03-3506-9411
（有料）をご利用下さい。

受付時間

月曜日から金曜日（祝日・年末年始除く） 午前9時から午後5時