

からだ

Think about health

向き合う



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)と「こころのケア」について

- 感染の集団発生は国際的には災害の一つとされていて、テロや戦争、自然災害と同様にこころの問題を引き起こすことが知られています。感染が拡大していくことにより、人のこころやからだに不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など様々な変化が生じやすいと考えられています。
- 感染流行や行動制限が続くと、こころの疲れがたまりやすくなりますので、以下のことに気を付けて過ごしましょう。
- 1. こころとからだを健康に保つ生活を送りましょう**
- 十分な睡眠（眠れなくても横になるだけで休めます）、バランスの良い食事をとって、規則正しい生活をしましょう。
 - メールや電話などで信頼できる友達や家族と話しましょう。
 - 人混みを避けた場所での散歩や適度な運動を心がけましょう。
 - 気持ちを落ち着けるためのアルコールやタバコ等の摂取は控えましょう。
- 2. 正しい情報を適切な量で取り入れましょう**
- 情報源が明らかな正しい情報と知識を得

- るようにならなす（国や自治体で紹介されている情報を得ることが安全です）。
- さまざまな情報で不安になる時は、テレビやインターネットを見る時間を減らし、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

3. デマ・偏見・差別を防ぐために

- 感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあります。情報発信する時・受ける時は、ひと呼吸おいて、情報源を確かめるなど正しいものかどうかチェックしてからにしましょう。

◆ こころの不調が続く場合は、無理をせず県の精神保健福祉センターやこころのホットライン、笠間市保健センター（こころの相談）等にご相談ください。

◎ 精神保健福祉センター

予約電話番号
029-243-2870 (来所相談: 平日8:30~17:15)

◎ いばらきこころのホットライン（電話相談）

029-244-0556 (月~金曜日)
0120-236-556 (土日 フリーダイヤル)
(※ 年末年始、祝祭日を除く9:00~12:00 / 13:00~16:00)

◎ 笠間市保健センター「こころの相談」

予約0296-77-9145 (月~金曜日8:30~17:15)

※ 参考資料：茨城県精神保健福祉センターホームページより

問い合わせ 健康増進課 TEL0296-77-9145

【特定疾病保障保険】に注目！

変化の多いこの時代、保険を選ぶ際①「保障」②「貯蓄」③「保険料の安さ」へのニーズが高まっています。そのニーズにひとつの商品で応えることのできるのが【特定疾病（三大疾病）保障保険】です。

- ① 死亡保障に加え、ガン・心筋梗塞・脳卒中など、身近な大病を一時金で保障します
 - ② 保険料が積み立てられるので資産形成にも役立ちます
 - ③ 米ドル建てにすることで日本円より保険料がお安くなります
- また腎臓・肝臓の病気、高血圧、糖尿病など「7大疾病の保険」や掛け捨て型の保険もあります。「やさしい保険プラザ友部スクエア店」では、生命保険会社25社の取扱いがございます。あなたに合った保障を一緒に考えてみませんか。

やさしい保険プラザ 友部スクエア店

笠間市住吉1364-1 (伊勢甚友部スクエア内)

☎ 0120-650-121



お気軽に
ご相談ください