

台風19号の被災によるこころと体の健康相談をお受けします

台風19号の被災により、「眠れない」「不安で落ち着かない」など、気分や体調が優れない方の相談をお受けします。

1 目的

災害に遭遇すると人は様々なストレスを受け、不安感や気分の落ち込み、それに伴う体調の低下など、心身の反応や変調が現れます。こうした反応や変調について、相談により、こころや体の健康を支援します。



2 相談機関

【佐久市】

64歳以下	健康づくり推進課	健康増進係	62-3189 (直通)	月～金曜日 (祝日を除く) 午前8時30分～ 午後5時15分)
	臼田支所	健康づくり推進係	82-3115 (直通)	
	浅科支所	健康づくり推進係	58-2089 (直通)	
	望月支所	健康づくり推進係	53-3111 (代表)	
65歳以上	高齢者福祉課	高齢者支援係	62-3157 (直通)	
	臼田支所	高齢者児童福祉係	82-3124 (直通)	
	浅科支所	高齢者児童福祉係	58-2078 (直通)	
	望月支所	高齢者児童福祉係	53-3111 (代表)	

【長野県】

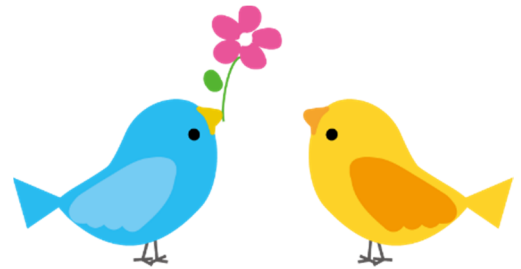
健康全般にかかる相談	佐久保健福祉事務所	63-3164	月～金曜日 (祝日を除く) 午前8時30分～ 午後5時15分)
こころの健康相談 (10/15から当分の間)	精神保健 福祉センター	026-227- 1810	

《被災された方の心のケアにつながる日常生活のポイント》

この度の災害で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。
突然の災害で、生活が一変した方も多いと思います。

このような災害に遭遇すると、私たちはショックを受け、こころと体に反応が生じます。それは当然のことで、日にちが経過することで自然に治まってきます。

以前の生活に戻るには時間が必要かと思いますが、下記のような「心のケアにつながる日常生活のポイント」を心がけ、自身の体調のコントロールを図っていきましょう。



- ① 一人の時間、リラックスする時間や場所を確保しましょう。
- ② できるだけ、普段していた生活を崩さないように、
いつもしていることを行う工夫をしましょう。
- ③ 情報を取り入れ過ぎないようにしましょう。
- ④ 睡眠をしっかり取るようにしましょう。
- ⑤ 体の力をめく、深呼吸をゆっくり行いましょう。
- ⑥ つらい気持ちや感情を吐き出すようにしましょう。

佐久市役所健康づくり推進課健康増進係

電話：62-3189（直通）

