

お知らせ

育児・介護休業法が改正されます

パートタイム労働者でも条件を満たせば育児休業が取れるようになります。

平成17年4月1日から育児・介護休業法が改正され、パートタイム労働者などに多い「期間雇用者」であっても、一定の条件を満たしていれば育児休業や介護休業が取れるようになります。また、幼児の急な病気や怪我の際に利用できる「子の看護休暇」が年間5日を限度にもらえるようになります。(改正内容は他にもあります。)

■問い合わせ／

山口労働局雇用均等室

☎083(995)0390

入学・就職に必要な経費に対する融資制度のご案内について

母子家庭・寡婦の方が扶養されている子供さんが、入学・就職される時に必要な経費(例 入学金)や入学後にかかる経費(例 授業料)に

対し無利子または低利で融資する制度があります。

主な資金としては、就学支度金、修学資金、修業資金(自動車免許取得に必要な資金も対象となる場合もあり)、就職支度金(自動車購入資金も対象となる場合もあり)等がありますので、融資を希望される母子家庭・寡婦の方は、役場(福祉課)にご相談ください。

■問い合わせ／福祉課

☎77・5505

2005年農林業センサスが実施されます

平成17年2月1日現在で全国一斉に農林業の国勢調査といわれる「2005年農林業センサス」を実施します。この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。1月下旬から農林業を営んでいる皆様のところへ調査員がうかがい、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。

調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんのでご協力をお願いします。

お元気でですか？
こちらは保健師です

上手な休養でストレス対策

明けましておめでとございます。新しい年が始まりました。この1年間を健康に過ごせるよう決意を新たにされた方も多いのではないのでしょうか。

栄養や運動・休養は健康の3本柱といわれています。どれも大事なのですが、中でも休養は「過労やストレス」を解消するうえでとても大切なものです。私たちは、通常、外から刺激が加わったとき、心も身体もとに戻ろうとする力がはたらかますがこのバランスが崩れた状態をストレス状態といいます。ストレスの感じ方には個人差がありますが、長く続くと心身に歪みを生じ、いろいろな病気の引き金になることがあります。

- ・ ストレスと上手に付き合うために、リラックスできる方法をみつけ生活にとり入れてみてはいかがでしょう。
- ・ 十分に睡眠をとりましょう
- ・ 朝起きたらカーテンを開け、朝日を浴びましょう
- ・ 適度な運動を心がけましょう
- ・ 規則正しい食生活で一日のリズムをつ

周防大島町保健師

齋藤 美登里
(大島保健センター)

くりましょう

・ 入浴でリラックスしましょう

38度位のぬるめのお湯にゆっくり入ると、副交感神経の働きが活発になりイライラなど神経の高ぶりを静めます。(ただし、心臓病など病気のある人は主治医と相談してください。)また、みかん湯など身近なもので薬湯を楽しむこともおすすめです。

- ・ 趣味や旅行などで気分転換をはかりましょう
- ・ 好きなことをみつけて楽しみましょう
- ・ いろいろなすこし方で気分をゆとりを持ちましょう
- ・ 安心できる居場所を持ちましょう
- ・ 発想の転換でプラス思考にしましょう
- ・ 気軽に悩みを話せる人を持ちましょう

保健センターは皆様の健康づくりを応援します。健康に関する相談・お問い合わせはお気軽にご連絡ください。今年もよろしくお願ひします。

