

竜崎温泉温水プール指導日  
(7月21日～8月20日)

実施日	
7月	23日(水)、24日(木)、25日(金)、29日(火)、 30日(水)、31日(木)
8月	1日(金)、5日(火)、6日(水)、7日(木) 8日(金)、19日(火)、20日(水)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。  
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820(77)5530

中高生アルバイトを雇用する  
事業者の方へ

18歳未満の人をアルバイト等で雇う場合は、労働基準法等により、

- ①労働条件通知書の交付義務
- ②1時間701円以上の賃金支払い義務
- ③残業、休日労働の禁止
- ④深夜労働(午後10時から午前5時まで)の禁止
- ⑤危険有害業務への就業禁止
- ⑥年齢を証明する戸籍証明書の備付け

等が定められています。

詳しくは、山口労働局労働基準部監督課までお問い合わせください。

◆問い合わせ 山口労働局  
☎083(995)0370



こころの健康づくりに取り組みま  
しょう

これまで、私たちの命をおびやかすものとして、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病の4大疾病が注目されてきました。最近では、これに精神疾患が加わり、5大疾病といわれるようになりました。これは、うつ病や統合失調症などの精神疾患やこころの不調が大きく関係する自殺が増加していることが背景となつています。町の国保被保険者の受診状況を見ると、うつ病等の気分障害を含む精神および行動の障害で受診する人が25歳頃から多くなり、30歳から50歳代では受診順位の上位を占めています。

ストレスの多い現代社会では、こころの不調は誰に起こってもおかしくない問題です。国民の約15人に1人は生涯に一度はうつ状態を経験したことがあるという報告もあります。まずは、こころの病気を身近なこととして考え、『こころの健康を保つためのヒント』を参考にこころの健康づくりに取り組んでいきましょう。

周防大島町保健師

石原 憲子

(健康増進課 健康づくり班)

また、こころの健康を保つためには家族や周りの人の気づきや関わりがとても大切です。こころの病気にいかかっていても、本人がそのことに気づいていなかったり、相談できない場合があります。身近な人の変化に気づいた時は話をじっくり聴き、早めに専門機関に相談しましょう。

◎こころの健康を保つためのヒント

- ①質のよい睡眠をとり、十分な休養をとる。(1日3食規則正しく食べる、適度な運動をする等で生活リズムを整えることが質のよい睡眠につながります。)
- ②趣味や運動、入浴、親しい人との会話などでストレスを解消する。
- ③物事の考え方、見方を工夫する。(上手に発想の転換を図り、柔軟な考え方を持つと心にゆとりが生まれます。)
- ④困った時は一人で抱え込まず、誰かに相談する。

健康増進課健康づくり班では、こころの相談を受け付けています。一人で抱え込まずに、まずはご相談ください。