



災害への防災意識を新たに

▲関ヶ原町防災訓練（今須小中学校グラウンド）

広報

せきがほら

10

2014 OCT.

No.603

主な内容

- 野焼きは法律で禁止されています！ …… P 2
- 10月より水痘、高齢者肺炎球菌が
定期予防接種となります(保健衛生だより)… P10
- フライデーウォーキングが始まります！
(保健衛生だより)… P11
- 消防署からのお知らせ …… P18
- 関ヶ原古戦場グラウンドデザイン
町民アンケートの実施について(お知らせ)… P22



野焼きは法律で禁止されています!

【野焼きには罰則があります!】

廃棄物の野焼きは『廃棄物の処理及び清掃に関する法律』により禁止されています。
行為者は5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金に処せられます。

【野焼き禁止の例外】

野焼き禁止の例外として規定されているものに以下のものが挙げられていますが、煙や悪臭など、近隣の迷惑になるような焼却はやめましょう。

苦情が出た場合は、直ちに消火するなど適切な対応をお願いします。

落ち葉たき・暖をとるためのたき火・キャンプファイヤー

たき火その他日常生活を営むうえで通常行われる軽微なもの。
(周辺の環境に配慮してください。)

あぜの草焼き 田での初穀焼き等

農業耕作上必要とみなされるもの。
(周辺の環境に配慮してください。)

河川堤防の草焼き

国又は地方公共団体が管理している施設で管理上必要な場合。

かがり火

正月などの風俗習慣等の行事を行うために必要な場合。

枯材等の焼却

個人の家などの廃材の焼却は禁止。

事業系の焼却物

事業所で発生したごみは禁止。事業系のごみとして適切に処分してください。

家庭ごみの田、畑での焼却

一般ごみとして排出してください。



※ビニール、プラスチック類の焼却は上記に関係無く焼却は禁止されています。
家庭内や事業所内から出るごみは、絶対に燃やさないでください!

野外焼却の例外とされている上記のことも、焼却によって大量の煙や臭いが発生すれば、近隣の生活環境に支障をきたし「近所で草木を燃やしていて煙たい」「窓があげられない」「洗濯物に臭いがついて困る」「体調の悪い人がいるので困る」などの苦情の原因となります。

特に田畑等でやむを得ず焼却をする場合は、

- ①煙の量や臭いが近所の迷惑にならない程度の少量にとどめる (苦情が出ない量にとどめる)
- ②風向きや強さ、時間帯を考慮する
- ③ご近所の理解を得て迷惑にならないようにする

など配慮が必要になります。みんなで協力して快適な生活環境の維持に努めましょう。

問 役場 水道環境課

☎ 43-3053

農地パトロール(農地利用状況調査)の実施について

農業委員会では、農地パトロール(農地法第30条第1項に基づく利用状況調査)を実施し、遊休農地の把握と農地の無断転用の防止に努め、地域の重要な資源である農地を守り活かす活動を展開しています。

遊休農地(荒れ地)は、火災や病害虫の発生原因になり、隣接の住民や農地へ悪影響を与えかねませんので除草・病害虫駆除等、農地の適正管理をお願いします。

《調査月間》

農地パトロールは、年間を通しての取り組みとなりますが、今年度は10月から11月を調査月間として実施します。

調査の結果、「遊休農地」と思われる農地の所有者に対し、口頭、文書通知等により、今後の意向確認、改善要請(農地法第30条第3項)を行います。

実施にあたり、皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎ 関ヶ原町農業委員会事務局

☎ 43-3054



10月20日(月)~10月26日(日)は、“行政相談週間”です

行政相談委員がお聴きします

困ったら 一人で悩まず 行政相談

行政相談とは…

皆さんの暮らしの中で、役所の仕事について不満を感じたり、よくわからないということはありませんか？

そんな皆さんの声を総務大臣が委嘱した行政相談委員がお聴きします。



例えば…

- 道路の危険な箇所を直してほしい
- 介護等福祉のサービスが受けられなくて困っている
- 河川の清掃・管理をしっかりしてほしい
- 役所への手続きがわからない
- 役所の説明に納得できない
- 特殊法人(N T T、年金事務所、郵便局など)や独立行政法人(国立大学病院など)の対応に不満がある

定例相談も実施中！

相談日 毎月第3土曜日 午後1時30分～ ※10月のみ第4土曜日に行います
場所 老人福祉センター 行政相談委員 小谷 雅彦さん(小関)

★相談無料★秘密厳守★

☎ 総務省岐阜行政評価事務所(岐阜市金竜町5-13 岐阜合同庁舎)

☎ 0570-090110(行政苦情110番)

🌐 <http://www.soumu.go.jp/kanku/chubu/gifu.html>

今須小中学校グラウンドにて防災訓練を開催 ～日頃から災害に対する心構えを～

8月30日(土)に今須小中学校グラウンドにおいて「関ヶ原町防災訓練」が実施されました。

訓練は、午前6時に震度6弱の直下型地震が発生し、各地で家屋が倒壊、火災が発生という最悪の事態を想定して行われました。

本番さながらの緊迫した雰囲気の中、初期消火訓練、応急救護訓練、炊き出し訓練、火災防御訓練などを行い、参加した地区住民や関係者、約460人は大災害が発生した際への心の備えを新たにするとともに、防災力と防災意識の向上を図りました。



▲毛布を使った応急担架の作成



▲炊き出し訓練



▲煙体験



▲応急テント設営訓練

老人クラブ会長会にて 救命講習を受講しました

8月27日(水)に老人クラブ会長会において、不破消防組合西消防署の方から心肺蘇生とAEDの使用について講習を受けました。大切な人や家族の命を守るために、救命講習を受講して知識と技術を学びました。



老人クラブ女性会員 手作りぞうきんを作成し寄贈

関ヶ原町老人クラブ女性会員が手作りぞうきんを作成し、9月1日(月)に関ヶ原小学校・関ヶ原中学校・今須小中学校・さくらんぼの家へ、合計2,200枚のぞうきんを寄贈しました。

ぞうきん作りは平成21年から毎年行われ、寄贈を続けています。





キッズパン教室を開催しました

夏休みを利用し、小学生を対象にやすらぎ健康増進センターにてキッズパン教室を開催しました。

パン作りをはじめてするお子さんが大半を占めており、ふわふわのパン生地を手で丸めたり、ハムを包んで成形し、マヨネーズやチーズをトッピングし、それぞれおいしい「ハムロールパン」が焼き上がりました。もう一品は白玉粉を使ったおやつ「フルーツ白玉」を作りました。

手作りする楽しさやみんなで料理する楽しさを感じてもらえたのではないかと思います。

次回は、3月の春休みを利用しキッズパン教室を実施開催予定です。



関ヶ原の林業をもっと知ろう 第6回学ぼう!! 関ヶ原の森林づくり

8月19日(火)に町内の小学生を対象に林業の役割を学び関心を持ってもらおうと、関ヶ原町森林づくり委員会によるイベントが開催されました。

まず今須の山林に向かい、委員による枝打ち・間伐の実演を見学した後、伐採した木の皮を剥く体験をしました。

午後は丸太切り競争を行い大いに盛り上がり、木材を使用したクラフト工作では関ヶ原産直組合員の方による指導のもと各児童が思い出の品を作りました。



関ヶ原グラウンド・ゴルフ場 第3回定例大会を開催!!

8月20日(水)にグラウンド・ゴルフ場において、第3回定例大会が開催され、約400名の方々が優勝を目指して競いました。

大会結果は次のとおりです。

入賞された皆さん、おめでとうございます。

優勝	清水豊二	関ヶ原町	6位	村田ひろ子	神戸町
準優勝	川原崎宏	東近江市	7位	山口 登	米原市
3位	今西祐一	関ヶ原町	8位	酒井省吾	関ヶ原町
4位	近藤 弘	瑞穂市	9位	安田慶郎	海津市
5位	石川暉美	関ヶ原町	10位	北川千尋	関ヶ原町



第28回 親子甲冑制作教室 閉校

本年度で28回目を迎えた親子甲冑制作教室が8月30日(土)に閉校しました。

この教室は「歴史を受け継ぐ心を育ててほしい」という甲冑保存会の会員の指導のもと、小学校4、5年生を対象に5月から8月の4ヶ月間、計10回に渡り開催されました。

参加者は31組で、最終日の閉校式には、すばらしい甲冑を完成させ、記念撮影を行いました。10月に開催される「関ヶ原合戦まつり2014」において華麗な甲冑姿が披露されますので、ぜひご覧ください。



スポーツ 少年団 だより

関ヶ原ソフトテニススポーツ少年団

テニスは子どもから大人まで楽しめる生涯スポーツです。関ヶ原ソフトテニススポーツ少年団では、小学1年生から中学3年生までの男女が楽しく練習しています。

春夏秋冬の親睦イベントも取り入れ、仲間とのつながりも大切にしています。

興味のある方は、ぜひ一度、見に来てください。

- 練習日時：毎週土曜日 午後1時～午後4時
毎週日曜日 午前9時～午前12時
- 練習場所：桃配運動公園・テニスコート



東保育園でお誕生日会が 開かれました

8月26日(火)に、関ヶ原町立東保育園で、8月生まれの園児をお祝いするお誕生日会が行われました。

園児たちは、みんなで歌を歌ったり、絵本を読み聞かせてもらったりして、楽しい時を過ごしていました。



※この記事は、8月26日に役場 総務課に職場体験に訪れた、関ヶ原中学校2年河内文さん、上田龍成さんが、取材・作成したものです。

学校だより 関ヶ原小学校

運動会や秋の関ヶ原合戦祭りに向けて 頑張っています。

9月の小学校は、運動会一色です。朝から、各教室からは元気な応援の声が響いています。応援団の子どもたちは、夏休み中から考えた応援の演目を全校に伝えようと必死です。その気持ちにこたえて、1年生から6年生まで大きな声を出して盛り上げます。そんな全校が一つになって取り組む姿は、運動会ならではの、子どもたちの高まりを感じることができます。



そんな中で、関ヶ原の伝統を大切に合戦太鼓に取り組んでいる子どもたちがいます。この太鼓クラブは4～6年生の子たちで構成されていて、地元の太鼓保存会の方々の丁寧な指導を受け、めきめきと腕を上げてきました。9月の始業式では、その腕前を全校の前で披露してくれました。お忙

しい中、来校していただきご覧くださった西脇町長様からお褒めのお言葉をいただき、大変励みになりました。太鼓クラブを3年間続けてきた6年生Aさんは、「太鼓をたたくのが気持ちがいいです。今年は最後なので、太鼓を見てくれる人が、「かっこいい、すごい」という思いになってくれるよう、みんなで一つになって頑張りたいです。」と話してくれました。こうした思いや姿が次の学年につながって新たな伝統になっていくのかと思うと、大変うれしく思います。



これらの頑張りは、まずは運動会で、剣舞・子ども語り・合戦太鼓として披露されます。続いて10月の関ヶ原合戦祭りでも皆様に見ていただけることと思います。



地域の方に支えられて完成した子ども達の勇壮な姿を、これからも関ヶ原小学校の宝物にしていきたいと思っています。

健康寿命を延ばそう！

同じ年齢でも健康状態に差が付く高齢世代。いくつになっても自分のことは自分ででき、いつまでも自立した生活をしていきたいと思いませんか？

体を動かさない人ほど生活習慣が悪化しやすく、筋力や骨だけでなく心臓や肺の力も弱くなって、病気や転倒が起こりやすくなります。さらにその先には生活習慣病の合併症や寝たきりといった要介護状態が待っています。体を動かすこと、鍛えることでいつまでも介護を必要とせずいきいきと自分らしい生活を過ごしていけるようにすることが介護予防です。関ヶ原町の介護が必要となった原因は認知症が一番多いですが、脳の萎縮から起こるアルツハイマー型認知症も生活習慣病の予防によって発症・重症化を防ぐことも近年の研究でわかってきています。

健康寿命を縮める原因は『年齢』ではなく、『体を動かさない』ことです。

日々の生活の中でほんの10分でも何かできそうなことをみつけると1日の活動量は違ってきます。いくつかできそうなことをあげてみました。ぜひ実行してみてください。

- 朝のラジオ体操
- ウォーキングや犬の散歩
- 庭の手入れや草むしり
- 掃除や洗濯
- 徒歩や自転車で買い物
- テレビを見ながらストレッチ
- 孫と遊ぶ
- 歩いて子どもや孫の送り迎え
- ウインドウショッピング
- 買い物かごは手に持って

介護マークを配布しています ぜひ、ご活用ください

介護マークをご活用ください！

介護中

介護マークを見かけたら温かく見守ってください

介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくため、「介護マーク」を作成しました。

こんなときに

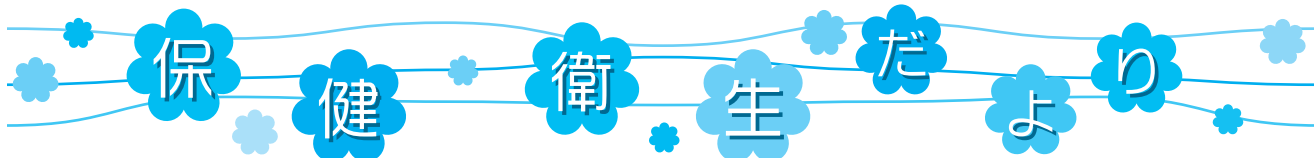
- 介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- 公共のトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するとき

配布場所
市役所・町役場、またはお近くの地域包括支援センター等で配布しています。

障がいのある方を介護する方も「介護マーク」をご活用ください。

岐阜県健康福祉部 高齢福祉課
電話 058-272-8296

★役場 住民課窓口、やすらぎ2階 地域包括支援センター窓口において、**介護マーク**の配布をしています。



☎ やすらぎ健康増進センター ☎ 43-3201

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

65歳以上の方の季節性インフルエンザ予防接種を下記のとおり実施しますので、希望される方は、不破郡内の委託医療機関で予防接種をお受けください。

- 【対象者】** 接種日に関ヶ原町に住民登録があり、
①65歳以上の方、または②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓若しくは呼吸器の機能などに障
がいがあり医師が必要と認めた方
- 【接種期間】** 10月1日～12月31日
- 【実施場所】** 不破郡内の委託医療機関へ各自予約してからお出かけください。
- 【接種料金】** 自己負担1,500円（生活保護世帯で該当される方は無料接種券を郵送します。）
- 【接種回数】** 1回のみ
- 【注意事項】** 各医療機関においてある説明書「インフルエンザの予防接種を受けられる方へ」をよく読
んで接種を受けてください。予防接種を受けられる際には「インフルエンザ予防接種予診
票」に必要事項を記入し、医師の診察を受けてください。

◎不破郡内の委託医療機関◎

* 関ヶ原町・医療機関名 *			
浅野医院	☎ 43-0017	国保関ヶ原病院	☎ 43-1122
関ヶ原クリニック	☎ 43-2999	藤井病院	☎ 43-0032
* 垂井町・医療機関名 *			
あいはら医院	☎ 22-1013	古川医院	☎ 22-0811
多賀内科医院	☎ 22-0107	不破医院	☎ 22-0126
博愛会病院	☎ 23-1251	安田医院	☎ 22-3153
はくあい内科クリニック	☎ 24-1265	やまざきキッズクリニック	☎ 23-0577
古井医院	☎ 22-0031	和田内科胃腸科	☎ 23-2828
不破ノ関病院	☎ 22-0411		

高齢者インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種の 広域化予防接種のお知らせ

高齢者インフルエンザおよび高齢者肺炎球菌の予防接種を下記に該当される方につきましては、不破郡内の委託医療機関以外の医療機関で予防接種を受けることができます。

希望される方は、予診票を発行しますので、やすらぎ健康増進センターへお越しください。

【対象者】 接種日に関ヶ原町に住民登録があり、

①高齢者インフルエンザ対象者または高齢者肺炎球菌の予防接種対象者で

(ア)不破郡の委託医療機関以外の医療機関がかりつけの場合または(イ)町外の老人福祉施設に入所または医療機関に入院していること等の理由により、不破郡の委託医療機関以外の医師による予防接種を受けられる方

【接種料金】 高齢者インフルエンザ 自己負担 1,500円 (生活保護世帯の方は無料です)
 高齢者肺炎球菌 自己負担 3,000円 (生活保護世帯の方は無料です)

【接種方法】 やすらぎ健康増進センターにて広域化予防接種の申請をしてください。



やすらぎ健康増進センターにてインフルエンザ予防接種予診票(広域化用)または高齢者肺炎球菌予防接種予診票(広域化用)の交付を受けてください。



各自で医療機関に予約をし、予防接種を受けてください。窓口にて自己負担金をお支払いください。

10月は「がん検診受診率50%達成にむけた集中キャンペーン月間です」

◎日本人ががんにかかる割合

男性：46.3%
 女性：34.8%
(厚生労働省科学研究(2004年)の推計による)

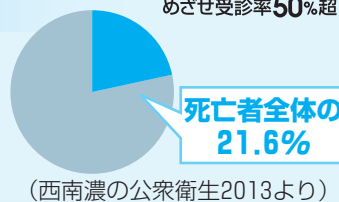
← 男性の約2人に1人、女性の約3人に1人ががんにかかっている状況です。



◎がんで亡くなった人の割合

【関ヶ原町】 平成24年に死亡した人は111人。そのうち24人(21.6%)が、がんで亡くなっています。(死亡者内訳：男性13人、女性11人)

【国】 平成23年に死亡した人はおよそ125万人。そのうち35万7千人(28.5%)が、がんで亡くなっています。



◎がん検診は定期的に受診しましょう

がんの診断や治療法は急速に進歩しています。早期のうちに発見して適切な治療を受ければ完治も可能で、もはや不治の病ではありません。

しかし、がんは自覚症状がないまま進行していきますので、気づいた時は手遅れ…ということも少なくありません。

定期的に検診を受けることが非常に重要になってきます。

◎現在実施中のがん検診

①胃がん検診(関ヶ原病院)	40歳以上	9～10月の16日間(土曜日もあります)	受付:午前7時～午前8時
②乳がん検診(関ヶ原病院)	30歳以上女性	9～11月の毎週月曜日(祝祭日はお休み)	受付:午後1時30分～午後2時30分
③結核・肺がん検診(検診車)	40歳以上	9月9日と11日、10月2日と9日	(詳細は8月号広報をご覧ください)

*①胃がん検診 ②乳がん検診は事前申し込みが必要です(やすらぎ 保健師まで)

10月より水痘、高齢者肺炎球菌が 定期予防接種となります



予防接種法の改正により、10月1日より、下記の予防接種が定期予防接種となります。該当の方は、体調のよいときに予防接種をお受けください。

なお、高齢者肺炎球菌は、これまで65歳以上の方に予防接種費助成事業を実施してまいりましたが、定期予防接種化に伴い助成事業は終了となります。

水痘

【対象者】 生後12月から生後36月に至るまでの間にある方。

【接種期間】 平成26年10月1日～平成27年3月31日

【接種場所】 不破郡内の委託医療機関

【接種費用】 無料

【接種方法】 乾燥弱毒生水痘ワクチンを使用し、合計2回皮下に注射。3月以上の間隔をあけ接種。

【経過措置】 生後36月から生後60月に至るまでの間にある方。1回皮下に注射。
ただし、平成26年度限りとなります。

【その他】 すでに水痘に罹患したことがある方は接種対象外となります。任意接種としてすでに水痘ワクチンの接種を受けたことがある方は、すでに接種した回数分の接種を受けたものとみなします。対象の方には、個別通知をしております。接種を希望される方は、予診票が必要になりますので、母子健康手帳を持参し、やすらぎ健康増進センターへお越しください。

高齢者肺炎球菌ワクチン

【対象者】 ①65歳の方。
②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方。

【接種期間】 平成26年10月1日～平成27年3月31日

【接種場所】 不破郡内の委託医療機関

【接種費用】 自己負担 3,000円（生活保護世帯で該当される方は無料券を郵送します。）

【接種方法】 肺炎球菌ワクチンを使用し、1回筋肉又は皮下に注射。

【経過措置】 平成26年度から平成30年度までの間は、当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。101歳以上の方（平成26年度のみ）。

【その他】 すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は接種対象外となります。対象の方には、個別通知をしております。同封の予診票を持参し、予防接種委託医療機関にて接種してください。

フライデーウォーキングが始まります!



11月から3月までの毎週金曜日にウォーキング教室を開催します。

運動をする習慣のない方、1人ではなかなか長続きしない方など、まずは仲間と共に町内を楽しくウォーキングしませんか?!

準備体操や歩く時の姿勢などのポイントもご紹介します。

***第1回目 入門編:** ウォーキングの実技指導の後、実際に町内を歩きます(要申込)。

【日 時】 10月29日(水)

①午前9時30分~(午前11時30分終了予定) ②午後1時30分~(午後3時30分終了予定)

【場 所】 町民体育館

***2回目以降:** 町内を30分程ウォーキングします。(申込は不要です。)

☆都合の良い日のみ参加していただけます。お気軽にご参加ください。

***時 間:** 午前9時30分集合(午前11時終了予定)

***場 所:** やすらぎ健康増進センター

① 11月7日(金)	② 11月14日(金)	③ 11月21日(金)	④ 11月28日(金)
⑤ 12月5日(金)	⑥ 12月12日(金)	⑦ 12月19日(金)	⑧ 1月9日(金)
⑨ 1月16日(金)	⑩ 1月23日(金)	⑪ 1月30日(金)	⑫ 2月6日(金)
⑬ 2月13日(金)	⑭ 2月20日(金)	⑮ 2月27日(金)	⑯ 3月6日(金)
⑰ 3月13日(金)	⑱ 3月20日(金)		

※④と⑰の日程は、お楽しみウォーキングを予定しています。詳細は教室内でご案内します。

◇内 容

体調確認(血圧測定) → 準備体操 → 町内ウォーキング(約30分) → クールダウン

*天候や道路の状態によっては中止とさせていただきます。各自やすらぎまでお問い合わせください。

*事前に体調確認を行いますが、急な体調変化については応急手当のみの対応となります。途中で気分が悪くなったりした時は、早めにスタッフに伝えましょう。

◆持ち物

・運動のできる服装 ・運動靴 ・飲み物 ・帽子 ・タオル ・着替え

※初回(入門編)のみ、上履き用の運動靴もお持ちください!



問 やすらぎ健康増進センター

☎ 43-3201

10月27日から11月2日は「精神保健福祉普及運動」期間です

2011年7月、厚生労働省は、これまで「4大疾病」といわれていた「がん」「脳卒中」「心臓病」「糖尿病」に、新たに精神疾患を加えて「5大疾患」とする方針を決めました。

【関ヶ原町(国民健康保険の方)の状況】

(国保KDBシステムより)

*1000人当たりレセプト件数(入院)

	関ヶ原町	岐阜県	国
うつ病	0.218	0.579	0.642
統合失調症	3.057	2.484	2.750

→関ヶ原町は、県や国と比較して、「うつ病」は少なく、「統合失調症」は多い状況です。

ただし、働き盛りの55-59歳の「うつ病」は県の3倍以上も多い状況です。

また、統合失調症は、15-39歳と65-69歳が県の2倍以上も多い状況です。

【うつ病ってどんな病気?】

(出典:メンタルヘルスガイドブック(岐阜県精神保健福祉センター))

我が国の「うつ病」

- 15人に1人が経験
生涯には15人に1人、過去12ヶ月間には、約50人に1人がうつ病を経験しています。
- 病気だとは気がつかない
うつ病にかかっている人の1/4程度が医師の診察を受けていますが、残りの3/4は、病状で悩んでいても病気であると気がつかなかったり、医療機関を受診しづらかったりして、医療を受けていません。

うつ病とは?

- ①うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。
- ②うつ病は、心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもできます。
- ③心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤独感が強くなったり、将来への希望が見いだせないと感じた時などにうつ病にかかりやすいです。
- ④うつ病は、早期発見・早期治療が大事です。長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です。

うつ病の自己チェック

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役にたつ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

【判定・対処方法】

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いて、そのために「つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出ている場合」にはうつ病の可能性ががあります。(この他に、眠れなくなったり、食欲がなくなったりすることもよくあります) やすらぎ、保健所、精神保健福祉センター、医療機関などに相談してください。

うつ病にならないために

毎日の小さな「いらだち」に対して

★ストレス解消法(スポーツ、趣味、レジャーなど)を試してみましょう。

★問題を整理して、解決のための選択肢を考えてみましょう。

★自分の手に余る問題については、身近な人(家族、友人、上司等)に相談しましょう。

★事故や失敗など起きてしまったことに対しては、身近な人(家族・友人、上司等)に話して気持ちを整理して、これからの事を考えてみましょう。

少し深刻な問題に対して

★健康は何をするにも基本になります。

病気をしそうになったら休養をとり、専門家(医師など)に相談しましょう。

日頃から気をつけておくこと