



# 大切なあなた

閩保健推進課 ☎61-3316

## 無料！出前健康講座を受講してみませんか？

市内の企業や事業所を対象に出前健康講座を開催しています。講座内容は心の健康づくりや生活習慣病の予防など、希望に応じて実施。健康的な職場づくりを目指す企業にとって、本講座がその実現に向けたきっかけとなれば幸いです。気軽に問い合わせください。



- ▶対象…市内に所在する企業・事業所
- ▶開催日時…原則平日9時～17時のうち、1時間程度（相談のうえ決定します）
- ▶申し込み…開催希望日の1カ月前までに申し込みください
- ▶内容…健康に関する内容（生活習慣病予防、栄養バランスのとれた食事のコツ、こころの健康づくり、歯と口の健康についてなど）。希望をお知らせください



こころの健康講座の様子



リラクゼーションのための上半身ストレッチ

## こころの健康のためにセルフケアをしましょう

### ■良い睡眠をとみましょう

こころのセルフケアをするうえで、睡眠は大きな効果があります。良い睡眠をとるために、次の点を意識してみましょう。

- カフェインは控える
- めるめのお風呂で入浴する
- 飲酒や夜食は控える
- 就寝前のスマートフォン・タブレットなどの利用を控える
- 心身のリズムを整える

### ■バランスの良い食事も大切です

こころや睡眠を調整して安定させるセロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンとビタミンB6が結合して作られます。日光を浴びたり、リズム運動をすることでさらに分泌がアップ！

- トリプトファン…大豆・豆製品・乳製品・穀類などに含まれています
- ビタミンB6…玄米や小麦胚芽、牛・豚・鶏のレバー、マグロやカツオといった赤身の魚などに含まれています

## 1人で悩まず、まず相談を

### ■市内にある相談機関一覧

相談機関名	電話番号	受付時間	相談方法	その他
久慈市こころとからだの相談センター	53-3652	平日9時～12時	面接、電話	必要に応じて、市保健師への相談を案内します 面接希望の人は事前に連絡願います
久慈市保健推進課	61-3316	平日9時～16時		
久慈保健所	66-9680	平日9時～16時30分		

### ■体験の感想を聞きました



○消防署で体験  
久慈中学校  
松下 鳳翔さん

消防署では放水や避難訓練などを体験し、素早く人を助けることや倒れている人への声のかけ方を学びました。将来消防士になりたいので、体験を生かしてたくさんの人を救いたいです。



○介護施設で体験  
野田中学校  
崎山 実結さん

施設の掃除や料理の準備、利用者とのコミュニケーションなどを体験しました。今回の体験を生かして他の人の立場になって考え、話すことが苦手な人に率先して行動していきたいです。



- 1 / 気になったところを積極的に質問
- 2 / メモをとりながら説明を聞く生徒
- 3 / 仕事の説明を真剣に聞く生徒
- 4 / 腕に重りをつけて100歳体操をする生徒
- 5 / 船の部品を作る作業を体験する生徒(左)
- 6 / 防火服の着脱訓練に挑戦
- 7 / 介護事業所の利用者とコミュニケーションをとる生徒



## キャリアオーケストラ

## 社会体験ウィーク



## 地域の仕事を学ぶ キャリア教育

市では中学2年生を対象に、地域の仕事を知り、地元への就職や将来について考えるきっかけとするキャリア教育を行っています。10月9日、アンバーホールで合同職業講演会キャリアオーケストラを開催しました。市内と野田、普代中学校の生徒約300人が参加。31の企業や団体のうち振り分けられたブースを回り、仕事内容や地域の魅力などを先輩から学びました。11月12日から21日にかけては、実際に職場体験を行う社会体験WEEKが行われました。市内132カ所の企業や団体が受け入れに協力。生徒は職場で3日間の体験を通し、働くことへの理解を深めました。

広報を作るときに、文の量を調節することが難しかったです。文章を読みやすくするための工夫ができました。



三崎中学校  
坂本 悠之助さん

広報を作ってみて、取材した内容をまとめるのが難しかったです。写真を撮るときに画を工夫することができました。



宇部中学校  
沢里 健太さん

広報を書くときに、誰でもわかりやすい文で書くことを心がけました。写真を撮る時は、角度や向きが大切だとわかりました。



侍浜中学校  
田中 結翔さん

この記事の一部は、市役所に体験に来た3人が、取材、編集を行いました。