

こころの健康づくりだより

テーマ：災害時にも役立つ呼吸法

1月は、大規模震災が起きた時期です。1995年1月17日に阪神・淡路大震災がありました。また、2024年1月1日に能登半島地震がありました。

今回は、平常時も災害時にも役立つ呼吸法についてご紹介します。

呼吸法は、気持ちを落ち着かせるために有効です。パニックになりそうな時、イライラした時、怒ってしまいそうな時、不安や緊張が強くなった時などに実施してみましょう。子どもも大人も誰でも自分でできる方法です。

【10秒呼吸法】

- ①姿勢を整える
- ②静かに眼を閉じる
- ③口から息を全部吐き出す
- ④1・2・3と鼻から息を吸いながらおなかを膨らませる
- ⑤4で一旦息を止める
- ⑥5・6・7・8・9・10で口から息を吐きだしながらお腹をへこませる
- ⑦④～⑥を繰り返す

参考：厚生労働省HP
こころもメンテしよう～
・名古屋大学 こころの
減災研究会HP資料
若者を支えるメンタルヘル
スサイト～



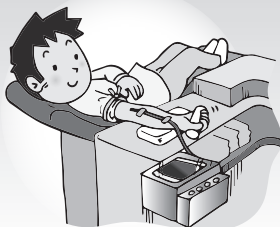
「誰かの明日を考える。はたちの献血」

厚生労働省、都道府県及び日本赤十字社は、献血者が減少傾向にある冬期において、安全な血液製剤の安定供給の確保を図るため、「はたち」の若者を中心に献血への理解と協力を呼びかける、「はたちの献血」キャンペーンを1月1日から2月28日の2か月間実施しています。

●若者のみなさん、献血にご協力を！

20歳は、社会の一員としての第一歩を踏み出す大切な節目です。献血は、病気やけがで輸血を必要とする方を支える身近で確実な社会貢献です。

皆さんの一人ひとりのご協力が、多くの患者さんの助けになります。ぜひ、この機会に献血にご協力ください。

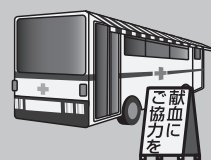


●献血はどこでできるの？

日本赤十字社の献血ルームや献血バスで献血できます。

朝日町の近くの献血ルームは四日市献血ルーム「サンセリテ」です。

献血バス運行
スケジュールは
こちらをご確認
ください。



乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポン について

がん検診無料クーポン券対象者の方へ、無料クーポン券を令和7年5月末に送付しました。

※下記の生年月日の女性の方は、令和7年度は各対象検診を無料で受けていただくことができます。無料クーポン券をまだお使いになられていない方は、この機会にぜひ、受診してください。



子宮頸がん検診無料クーポン券対象者

平成16年4月2日～平成17年4月1日生

乳がん検診無料クーポン券対象者

昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生

受診期間は、2月28日（土）までとなりますので、ご注意ください。

クーポン券を紛失された方、または転入された方は、子育て健康課までお問い合わせください。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652