

コロナ禍で

あなたの

こころ

疲れていませんか？

健康推進課
☎084812411962



夜、なかなか寝付けない…

ちょっとしたミスや忘れ物が増えたんだ…



なんだか最近、疲れやすいなあ。



こんな症状が現れていたら要注意！
長引くコロナ禍でストレスや疲れが溜まる人が増えています

長引くコロナ禍での生活は、感染への不安感や自責感に加え、外出・外食・帰省などやりたいことを我慢しないといけななどの負担により、知らず知らずのうちにストレス・疲労感を蓄積しやすくなっています。精神的ストレスや身体的ストレスが蓄積していくことにより、うつ病をはじめとするこころの病気になりやすくなってしまいます。こころや体が発するサインに早めに気づいて対処することで、「こころの病気」を未然に防ぐことができます。

こんなサインには要注意

- 不眠が続く
- 気分が落ち込む
- 食欲(体重)が減った、または増えた
- すぐ疲れる
- 小さなミスや忘れ物が増えた
- 不安感が強く、ネガティブなことばかり口に出している
- 頭痛や吐き気等体調不良がある
- 人づきあいがおっくうになった
- 死にたい、消えたいと思うことがある



左記の項目に思い当たる事があれば、早めに、専門機関に相談するようにしましょう。

「気分の落ち込み」や「不眠」が2週間以上続く場合は心療内科か精神科を受診しましょう。

対処法や相談先は次のページへ

さらに詳しいストレスセルフチェックは



◀KOKOROBO(ココロボ)
(国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター)

チーム尾道でこの危機を乗り越えましょう！



昨年の3月に本市で新型コロナウイルスの感染者が確認されて以来、市民の皆さんと「チーム尾道」で対策に取り組んでまいりました。医療従事者、関係者の皆様をはじめ、市民の皆様へ深く感謝を申し上げます。また、現在、療養中の皆様の1日も早い回復を心よりお祈り申し上げます。

感染する可能性は誰にもあります。今後も基本的な感染防止対策の徹底と併せて、感染された方の回復を願い、復帰された方を地域で温かく迎え、ともに新型コロナウイルスに向き合う「チーム尾道」でありたいと思っています。かつてないこの危機を一丸となって乗り越えていきましょう。

尾道市長 平谷 祐宏

広島県東部保健所から尾道市の皆さんへ



1.尾道市は、既に新型コロナのまん延状態にあります。

尾道市でも8月以降、毎日10人程度の感染が新たに報告されています。広島県では飲食店等に営業時間の短縮等を求めています。飲食店とは無関係の感染者も多数報告されており、効果は限られたものとなっています。また、県外との往来とは無関係に感染する人が多数を占めており、広島県内・尾道市内に留まっても、いつ誰が感染してもおかしくない状況となっています。

2.最近の新型コロナウイルスは以前よりも簡単に感染します。

ウイルスは日々、進化しています。これまでは有効であった感染防止対策も今は不十分なものとなっています。当初は95%という驚異的な効果を示していたワクチンも最近では効果が薄れ、ワクチン2回接種済みの方々も次々と感染するようになっていきます。マスクの着用や手洗い・手指消毒の実施という基本的な対策を徹底することは引き続き重要ですが、市民の皆さんには、それでも新型コロナへの感染は防ぎきれないという覚悟を持って日々の暮らしを過ごして頂くようお願いいたします。

3.若い人や子供でも発熱する人が増えています。

現在の新型コロナは今年3月までのものとは全く違うものとなっています。10代、20代の若者でも感染すれば、殆どの方が38℃以上の高熱で苦しむこととなります。40歳以上では死亡するリスクも1%程度は覚悟しないといけません。ワクチン接種後に38℃程度の発熱に苦しむ方も少なくありませんが、感染した時の痛みよりは少ないので、市民の皆さんには、過度に恐れることなく、機会があれば、積極的にワクチンを接種して頂くようお願いいたします。

広島県東部保健所長 福田 光

■支援事業、新型コロナウイルスに関する情報等については、市HPをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ(関連情報まとめ) 検索

■広報おのみち9月号に掲載の行事については、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、縮小・中止の可能性があります。事前に主催者にお問い合わせの上、ご参加ください。

おのみち 9月号

もくじ

特集
コロナ禍であなたのこころ疲れていませんか？ 3

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ 6

くらしの窓
「防災ラジオ」引き続き申込を受け付けています 他 7

健康・福祉
歯っぴー検診でお口の健康チェックを 他 11

子育て
中学校教科用図書決定/相談・講習会 他 14

スポーツ
びんご運動公園各講座受講生募集 他 16

芸術・文化
音楽のまちづくり/第10回尾道マンガ大賞決定 他 17

情報アラカルト
令和4年尾道市成人式/エコ住キャンペーン開催 他 21

相談 26

人の動き[8月30日現在]

※()内は前月比。

世帯 64,242世帯 (-94)

人口 男性 64,121人 (-125)

女性 68,442人 (-70)

計 132,563人 (-195)

<p>市内の交通事故 [8月30日現在]</p> <p>令和3年広島県交通安全年間スローガン ゆとりある心と車間のディスタンス</p> <p>件数 89件 (-19)</p> <p>負傷者 99人 (-31)</p> <p>死者 6人 (+4)</p> <p>※()内は前年比。</p>	<p>今月の納期限 9/30(木)</p> <p>固定資産税・都市計画税③</p> <p>国民健康保険料③</p> <p>介護保険料③</p> <p>後期高齢者医療保険料③</p>
--	--

今月の表紙

表紙のシンボルマークは「尾道ブランド農産物」の証。今が旬のいちじくもその一つです。このマークは、尾道市特産の農作物として認証されたもので、現在、いちじくを含む7品が認証されています。食欲の秋、皆さんも尾道産の食材を味わってみてください。(P28に関連記事)

尾道市役所 0848-38-9111	百島支所 0848-73-2701
因島総合支所 0845-22-1311	浦崎支所 0848-73-2001
御調支所 0848-76-2111	消防局 0848-55-9120
向島支所 0848-44-0110	尾道市立市民病院 0848-47-1155
瀬戸田支所 0845-27-2211	公立みづき総合病院 0848-76-1111