

健康コラム

Vol.22

心の健康を大切にしましょう

ストレスが溜まると感染症への抵抗力も弱まると言われています。「好きで楽しいこと」をして、ストレスを解消しましょう。

音楽を聴いたり、歌を歌ったり、ペットと遊んだり、アロマなどの香りを楽しんだり、お笑いを見たり……。面白いときは大声を出して笑うのもいいですね。動画サイトで配信されているコンサートや体操・運動、犬や猫などの動画を見て楽しむこともできます。動画を見ながら一緒に歌ったり、踊ったりすると、気分転換にもなります。「好きで楽しいこと」をして、うれしい、楽しい、ほっこりする、などの陽性感情を感じることで心の健康にとって最高の栄養になります。陽性感情が増えると免疫力も上がっていきます。また、新型



コロナウイルス感染症が流行し始めてから「できるだけ外出を控えている」という人も増えてきました。テレビを1日中見ているという人も多く、「もう耐えられない」という声を聞きます。やる気が出ない、睡眠の質が悪い、心が晴れない、食欲がない、イライラする、パニックになっているなどの症状が2〜3週間過ぎても続くようであれば、一人で抱え込まずに専門機関や、家族や友人などに相談しましょう。

電話をする、LINEなどのSNSを使って会話する、サイトに自分の思いを発信するなどして、コミュニケーションを取ることが大切です。自分の思いを聞いてもらうことは、カウンセリングを受けているのと同じような効果があります。



四国学院大学教授  
緑ヶ丘総合運動公園  
センター長 清水 幸一さん

健康を守るための家での生活のポイント  
～インフルエンザの流行期に備えて～

例年12月～3月はインフルエンザの流行期です。この冬は、新型コロナウイルス感染症も加えて注意が必要です。インフルエンザも、新型コロナウイルス感染症も予防対策の基本は同じです。流行に備え、引き続き、新しい生活様式を徹底することが重要です。

感染予防対策のポイント

- ・外出後の手洗いや手指消毒
- ・人と接するときはマスクを着用
- ・3密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避ける
- ・十分な休養、バランスの良い食事を取り、適度な運動をすることで体の抵抗力を上げる
- ・適度な湿度を保持
- ・流行前（10月～12月）にインフルエンザの予防接種を受ける  
※今年度の予防接種の助成については、19ページをご覧ください

高齢者や基礎疾患のある人は、できるだけ早めに予防接種を受けましょう



もし、発熱などの症状が出た場合は……

- ・まずは、「かかりつけ医」などの身近な医療機関に電話相談してください。
- ・相談する医療機関に迷う場合は、「香川県新型コロナウイルス健康相談コールセンター（☎0570-087-550）」に相談してください。



▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

目指せ男女共同参画社会

No.77

11月12日(木)～25日(水)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

配偶者などからの暴力、性犯罪、性暴力、ストーカー行為、セクシュアル・ハラスメントなど、女性に対する暴力の問題は、女性の権利を著しく侵害する重大な問題であり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

暴力を受けるのは女性だけ？

もちろん、被害者は女性だけではなくありません。しかし、暴力の原因には、夫が妻へ暴力をふるうのはよくあることといった社会通念、男女の経済的格差なども関係しています。男女が社会の対等なパートナーとして活躍していくためには、女性に対する暴力は決してあってはなりません。

「私が我慢すればいいだけ」「本当はいい人だから」

被害者の中には、恐怖心や経済的な問題でどこにも相談できない人、また暴力を受けていながらその自覚がない人もいます。自分自身を守るため、まずは身近な窓口相談してください。

相談窓口

- ・市相談ダイヤル（子育て支援課内）  
☎73・3665
  - ・三豊警察署生活安全課  
☎72・0110
  - ・県子ども女性相談センター  
☎087・835・3211
  - ・性暴力被害者支援センター「オリーブかがわ」  
☎087・802・5566
  - ・DV相談ナビ（最寄りの相談機関につながります）  
☎80008
  - ・DV相談+（プラス）  
☎0120・279・889
- 緊急の場合は、  
ためらわず110番を！



▲パープルリボンは、女性に対する暴力根絶のシンボルです

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

- 期間中は平日の相談時間の延長および休日相談を実施します。
- 期間 11月12日(木)～18日(水)
- 相談受付時間  
平日 午前8時30分～午後7時  
土日 午前10時～午後5時
- 相談電話番号  
☎0570・070・810
- ▶問い合わせ  
人権課 ☎73・3008

ご食べる旬ナビ

旬ナビ

Vol.29

レモン

酸味も香りもクセになる！  
瀬戸内レモンで風邪予防

料理や飲み物の栄養価を高めてくれるだけでなく、彩りも鮮やかにしてくれるレモン。

「ヘタが緑色に近く、皮に張りがあり、手に持った時に重みを感じるレモンが新鮮で果汁が多い証です」と話すのは、JA香川県マル曾みかん部会部会長の浅野正行さん。実は三豊市は県内一のレモン産地！瀬戸内の温暖な気候がレモンの栽培に適しているそうです。

浅野さんおすすめのレモンの食べ方は、焼酎にしばって入れたり、皮を細く切って魚のお吸い物に入れたりすることだそうです。

さらに、お風呂に皮を入れて香りを楽しむこともできます。レモンの皮に含まれる「リモネン」という香り成分を嗅ぐことで、脳内にα波が出てリラックスできるそうです。

レモンは10月下旬から6月までと長く楽しめます。11月の早摘みレモンは、黄緑色の皮をしており、グリーンレモンと呼ばれます。

見た目もフレッシュな、この時期限定のグリーンレモンで、さわやかな味と香りを楽しんでみませんか？



JA香川県マル曾みかん部会  
部会長 浅野 正行さん



①レモンは、かんきつ類の中でも特にビタミンCがたっぷり！風邪予防にもピッタリです②レモンの木にはトゲがあるため、手袋を付けて収穫③レモンの花。虫が飛んできて、受粉のお手伝い！

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040