

新型コロナに負けない「こころの健康」

私たちは皆それぞれ新型コロナウイルス感染症にかからないように、また他の人にうつさないように、日々頑張っています。長期戦になっている昨今、「体調がすぐれない」「食欲がない」「なかなか眠れない」等の症状はありませんか？

それって、「With コロナ期」に生じやすい**ストレス**が原因かもしれません

- ☐ 常に感染に警戒していることで、緊張が続き疲労・疲弊しやすい。
- ☐ 再流行への不安が大きく、TVやネット情報に振り回されて一喜一憂。
- ☐ 長引く感染不安から、自律神経のバランスを崩しやすくなり体調も不安定に。
- ☐ 経済ダメージからの貧困妄想による抑うつ。
- ☐ 休校、働き方の変化が長期化し、孤独感から意欲低下や無気力に。



自分に合うリフレッシュ方法を探してみましょう！



早寝早起き
太陽の光を
浴びよう



適度な運動！
ウォーキング



イライラしたら、
その場から離れ
深呼吸



お酒は
ほどほどに！

私たちの生活は、お互いに様々な方々により支えられています。

感染に関する誤解や、偏見に基づく差別を行うことは、許されません。公的で正確な情報を得て、冷静な行動をとりましょう。

みんなで一緒に乗り越えよう！～1人で悩まず相談しましょう～

こころの相談窓口

新型コロナウイルス感染症関連（厚生労働省）

・心の電話相談 ☎0120-556-338

・SNS心の相談

SNS心の相談
はコチラ→



新型コロナウイルスの知識を深める

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！（日本赤十字社）

～負のスパイラルを断ち切るために～



新型コロナウイルス感染症に関する各種情報 / 沖縄県

沖縄県 LINE
公式アカウント

(LINE)



新型コロナ対策
パーソナルサポート

(LINE)



こども こころの
LINE トーク

(LINE)



コロナ禍学生等
就学・生活センター

(LINE)



11・12月 集団健診のお知らせ

11・12月の集団健診を下記の日程で実施します。延期になっておりました我如古区公民館・愛知区公民館でも実施しますので、受診がまだの方はぜひご予約ください。

〔予約先〕 宜野湾市保健相談センター ☎898-5583（平日8:30～17:15）

健診日	会場	定員	受付時間	がん検診
11/ 7 (土)	保健相談センター	各 70 人	① 8:30～9:00	○
11/20 (金)	我如古区公民館		② 9:00～9:30	
11/27 (金)	伊佐区公民館		③ 9:30～10:00	
12/ 2 (水)	愛知区公民館		④ 10:00～10:30	
12/ 6 (日)	市立体育館 (コンベンションセンター隣)	各 130 人	⑤ 10:30～11:00	○ (骨粗あり)
12/19 (土)	宜野湾小学校		混雑緩和のため、時間を分けて 予約をお取りしています。	○

○集団健診はすべて予約制です。

○当日は、感染防止対策を実施いたします。体調不良の方は、受診することができません。

○新型コロナウイルス感染症状況等により、中止になる場合がございます。予めご了承ください。

【お問い合わせ先】 保健相談センター ☎898-5583

