

新型コロナウイルス対策

「地域元気応援券」事業の実施について

この度、雄武町では新型コロナウイルスの感染拡大に伴う経済対策事業として、全町民を対象に、飲食店等で使用可能な商品券の配布を行います。

商品券については、個人宛の簡易書留にて郵送しましたので、お受け取りの後、同封の商品券をご確認願います。

また、ご利用いただける店舗については、商品券郵送時に同封しております案内チラシ等をご確認願います。

なお、お持ち帰りメニューを用意している店舗もございますので、詳細につきましては、後日発行する新聞折込みチラシや各店舗へご確認願います。

●対象者

全町民
※基準日（4月15日）時点において、雄武町に住民登録をされている人
また、基準日から4月30日までに雄武町に住民登録された人

●内 容

1人5,000円（500円券×10枚）の商品券を配布
（飲食店に利用限定される券8枚、一般商店でも利用できる券2枚）

●使用期間

令和2年4月27日(月)から7月31日(金)まで



関係産業振興課商工観光係

Everyone's infirmary

みんなの保健室

新型コロナウイルス感染症予防のため、不要不急の外出自粛や3つの密を避ける、手洗いなど、日々のご協力ありがとうございます。

新年度が始まり、進学や就職、季節等の生活変化がある時期であり、変化に対応しようとして疲労を感じやすい時期です。このため、ストレスを感じることや気持ちが落ち込んでしまうことは誰にでも起こります。

今月は、『**こころの健康を守るためのポイント**』を3つ紹介します。

①適度な運動

- ・ウォーキングやジョギング
- ・ヨガやダンス
- ・ストレッチ
- ・ラジオ体操 など

適度な運動で身体をほぐしてみましょう。



②生活リズム

- ・睡眠 睡眠は、脳の休息、疲労の回復に大切です。就寝、起床時間は休日でも大きく変えないようにすること、就寝前のカフェインやアルコール、たばこは避けることがポイントです。
- ・食事 1日3食の食事をとることは身体のリズムを整えることにつながります。



③入浴

- ・37～40℃ぐらいのぬるま湯につかることでリラックス効果があります。



他にもさまざまな方法があると思います。皆さんのリフレッシュ方法を探してみてください。こころの不調がなかなか解消・解決しないときは、専門家へ相談してみましょう。また、保健係でも相談が可能ですので、一緒に解決策を探してみませんか。

●こころの健康について相談したい方へ

こころの健康相談統一ダイヤル（道立精神保健福祉センター） 0570-064-556
北海道いのちの電話 011-231-4343（毎日24時間）

●こころの健康について知りたい方へ

厚生労働省 知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス
（ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>）
厚生労働省 こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサポート～
（ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>）

関係保健福祉課保健係