



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

「セルフケア」について

みなさんは、昨年11月に公開された「ゴジラ-1.0」をご覧になりましたか？ 戦後の混乱の中、賢明に生きる人たちが復興を果たしていく最中に、正体不明の怪獣ゴジラが東京を襲うというストーリーです。この映画の中でゴジラが、人間からの攻撃を受けた直後、めきめきとその傷を修復していくシーンがあります。私はこのシーンを見て、まさに究極のセルフケア能力だ！と思いました。このような能力があれば、きっとゴジラが病気になっても自分で治癒させることができるでしょう。

しかし私たち人間は、残念ながらゴジラのような能力は持ち合わせていません。まずは、病気になるないように食生活の見直しを行う、運動をする、健康診断やがん検診を受け病気の早期発見の努力をして、また症状が出た場合は病院を受診する。一連の行動が、私たちのセルフケアになります。また思い返すと約3年前は、ほぼ全員がマスクをして、手洗い・手指消毒を徹底し、少しでも発熱や体調不良の場合には会社や学校を休むなど対策

をしていました。日本人全員が、セルフケアを結集し、当時未知のウイルスだった新型コロナウイルスと戦っていたと思います。たとえゴジラのような能力がなくても、一人一人のセルフケアによって、病気を未然に防いだり、早期に治療を受けることができるのです。

新型コロナウイルスが感染症法上の5類になって初めてのお正月になりました。親戚の方たちと久しぶりに会っている方、宴会の席が増えた方、初詣や初売りなどに行く機会が増えた方、みなさん思い思いのお正月を過ごしていると思います。最近、食べ過ぎたり、お酒を飲み過ぎたりしていませんか？体を動かす習慣から遠のいていませんか？健康診断の結果をそのままにいませんか？毎日の健康は、みなさんの日々のセルフケアの賜だと考えます。新年、まずはセルフケアについて少し振り返ってみてはいかがでしょうか。

(健康福祉課 保健師)

読者アンケート

今月のプレゼント

懐かしい味で大人気
チョコフォー カステラ 30個入り 3名様



日本ラスクフーズ様さんからプレゼント

アンケート

1/20
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線212)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。
※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。