



クローズアップ
CLOSE UP

新春彩る風物詩今年も

令和になって初めての開催となる前橋初市まつりを、1月9日に開催しました。強風が吹く中でしたが、毎年恒例のお焚きあげや渡御行列を一目見ようと、周りには多くの見物人が。露店も朝から夜までたくさんの人であふれ、だるまや縁起物を求める声が行き交いました。

新成人が思いを新たに

1月12日、ヤマダグリーンロード前橋で成人祝を開催しました。久しぶりに再会した友人との思い出話を花を咲かせたり写真を撮ったりと、みんな笑顔。式典は実行委員作成のビデオ上映などで大いに盛り上がりました。本市では3,546人の新成人が新たな門出を迎えました。



公共交通の強化目指す

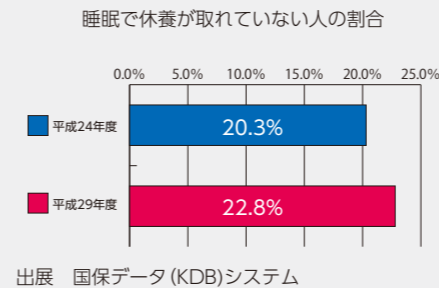
自動運転バスの実証実験が1月11日から開始しました。昨年度の実験から運行区間を延伸し、中央前橋駅からけやきウォーク前橋までの区間を2台のバスが同時運行。より複雑な経路で実施します。実験は3月1日(日)まで実施中。通常の運賃で誰でも乗車できます。



ヘアドネーションで子どもを笑顔に

1月に令和最初の成人祝を迎えた金子さん。式典会場ではたちのヘアドネ代表として、多くの新成人にヘアドネーションを呼び掛けた。
「ヘアドネーションは病気や事故で頭髪を失った子どもに、髪を無償提供するために、髪を無償提供する社会貢献活動です」
さまざまな理由で頭髪を失った子どもがいることを知り、何かできることはないかと考えていた金子さん。

「私も伸ばしていた髪を、取り組みに賛同いただいた美容院で切って寄付します。一つのウィッグに20人から30人の髪が必要なので、多くの新成人の皆さんが協力してくれるとうれしいです」
社会に支えられる立場から支える立場へ。成人祝を契機に、新成人がヘアドネーションを通じて多くの子どもたちを笑顔にしていく。



出展 国保データ(KDB)システム



市では、悩みを抱える人を支えるゲートキーパーの養成講座を開催。受講者には缶バッジを配布します。

市の健康増進計画健康まえばし21に基づき、健康づくりの重点課題を紹介するこのコーナー。今回のテーマは「こころの健康づくり」です。全国では毎年2万人を超える人が自ら命を絶っています。来月は自殺対策強化月間。体だけでなく、心にも目を向け、健康寿命の延伸を目指しましょう。

カラダにいいこと
プラスワン +1
Vol.6 こころの健康づくり

市健康増進課
☎ 027-220-5708



健康まえばし21

Q 睡眠で休養が取れていない人が増加傾向です。こころの健康と睡眠の関係を教えてください。
A 睡眠は、心身の疲労回復や記憶、気分調節、免疫機能など、さまざまな精神・身体機能に関連しています。そのため、睡眠不足と質の低下は生活習慣病や心の病気につながりやすいたことが分かっています。
Q どうすればよく眠れますか。
A 起床直後に太陽の光を浴び、日中に適度な運動をすることや、就寝前にカフェインなどの刺激物の摂取や明るい光を避け、リラックスできる環境を作ることが重要です。
Q 身近に心のバランスを崩した人がいたら、何ができませんか。
A 心のバランスが悪い時は、説得や励ましは逆効果になってしまふこともあります。否定せずに話を聞き、症状が長引くときは専門家への相談を勧めてください。



市保健所でこころの健康相談を担当する精神科医の毛呂佐代子さんに、睡眠と心の健康について聞きました。