



9月10日～16日は**自殺予防週間**

こころ、疲れていませんか ～**ストレス**を感じたときにできること～

コロナ禍が長く続いており、こころの不調や悩みを抱える人が増加しています。20～50代の労働者を対象にしたある調査では、労働者の2人に1人は精神的な健康度が低く、特に新型コロナウイルス感染症の拡大以降は、ストレスや悩みが増加した人は6割に上ることが明らかになりました。

今回は、命を守るためにも、ストレスの種類やその適切な対処法を皆さんにお知らせします。

図健康介護課 TEL22-6838

ストレスの種類と受け止め方

ストレスには、良いストレスと悪いストレスがあり、私たちは2種類のストレスのバランスを取りながら生活しています。

また、個人のストレスの受け止め方によって、ストレスの種類は異なります。例えば「仕事で失敗した」という同じ出来事でも、失敗を糧にできる人は良いストレスとして受け止めることができますが、失敗した自分を必要以上に責めてしまう人は、悪いストレスとして受け止めてしまいます。

①**良いストレス** 快い適度な刺激、目標など

意欲や向上心をかき立て、いきいきとした生活のために必要です。
(例) 入学試験や仕事の期限などに対し、適度な緊張感や集中力を持って取り組むことができるなど

②**悪いストレス** 過度な刺激、プレッシャーなど

意欲を停滞させ、悪いストレス状態が続くと、体からのストレスサインが出たり、健康を損なったりする場合があります。
(例) つらい状況でも「頑張り続けなくてははいけない」と自分を強迫的に追い込んでしまう状態など

体のストレスサイン

体のだるさ、不眠、首や肩のこり、頭痛、耳鳴りやめまい、胃痛、肌トラブルなど



ストレスを感じたときに自分でできること

①**自分のストレスサインに早めに気付く**

ストレスサインを放置し、そのままストレスを受け続けると、うつ病などの病気になってしまいます。まずは、自分のストレスサインを知り、ストレスを把握することが大切です。

日常生活でストレスサインが出ていないか、自分のことを観察してみましょう。自分のストレスを早く把握できれば、早い段階でストレスの発散・休息などのセルフケアができます。

②**自分なりのストレス対処法をもつ**

自分がリラックスできること、楽しい気持ちになれることをしてみましょう。適度に体を動かすことで、体のストレス反応を少なくすることができます。自分の気持ちや考えを素直に人に伝えることや、我慢できないストレスからは逃げたり避けたりすることもストレス対処法の一つです。上手にストレスを発散しながら、無理をしないで自分を大切にしてください。

ゲートキーパー研修受講者募集

ゲートキーパーとは命の門番を意味しており、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る人のことを言います。特別な資格は必要ありません。

周りの大切な人から悩みを相談されたときの、悩みの聴き方について一緒に学んでみませんか。

▶日時 9月16日(金) 13時30分～15時

▶場所 保健福祉ふれあいセンター

▶講師 訪問看護ステーション デューン岐阜
精神保健福祉士 中屋 匡史氏

▶参加費 無料

▶対象・定員 市内在住・30人

▶申込期限 9月14日(水)

▶申込方法 健康介護課へ電話で申し込んでください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により変更場合があります。

水道事業の現状と課題 vol.3

前月号のvol.2では、令和2年度実績と令和5年度予測の収支を比較して、経営状況の見通しを示しました。今回は支出に着目して、水1㎡を供給するために要した費用を指す給水原価を令和2年度実績と令和5年度予測で算出し、各年度の原価割れについて説明します。

閘水道課 TEL22-6835

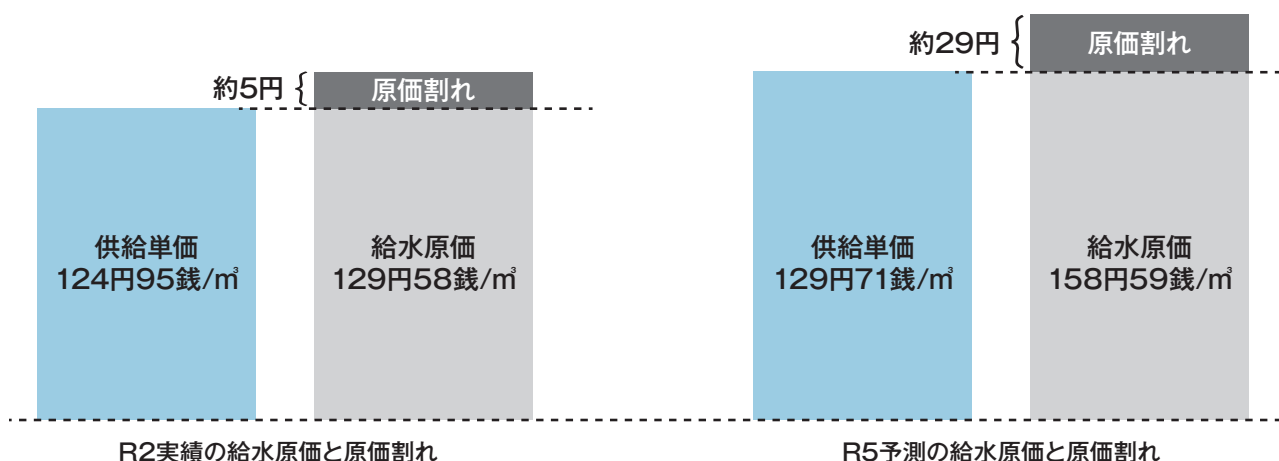
水1㎡当たりの給水原価

令和2年実績	動力費 12.84円	修繕費 13.33円	減価償却費 82.17円	支払利息 10.64円	その他 10.60円	計 129円58銭/㎡
令和5年予測	動力費 14.97円	修繕費 19.52円	減価償却費 96.38円	支払利息 8.85円	その他 18.87円	計 158円59銭/㎡

R2給水原価	=	$\frac{\text{経常経費} - \text{長期前受金戻入(円)}}{\text{有収水量 (㎡)}}$	=	$\frac{331,815,773}{2,560,606}$	=	129.58 (円/㎡)
R5給水原価	=	〃	=	$\frac{385,918,000}{2,433,471}$	=	158.59 (円/㎡)

有収水量：製造された水のうち、料金収入が得られた水量

給水原価とは、水1㎡を給水するために要した費用であるため、給水原価をなるべく低く抑えることが経営改善には必要です。しかし更新工事費の増加により、令和2年度に比べ令和5年度は減価償却費が1㎡当たり約14円増加し、全体としては約29円も増加する予測となっています。



供給単価は水1㎡当たりの収入(販売単価)であり、健全経営を行うためには供給単価が給水原価を上回る必要があります。しかし、令和2年度の時点ですでに下回っており、原価割れしている状態です。令和5年度の予測ではさらに原価割れが進み、約29円(22%)の差が生じています。原価割れが続くと、水を供給すればするほど経営が悪化してしまうため、持続可能な経営ができなくなってしまいます。よって、計画的な更新で費用を抑えつつ、収益の改善をする必要があります。