

ご注意ください

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、掲載している行事が中止になる場合があります。あらかじめ主催者に開催の可否を確認してください。



予防接種はお早めに

委託医療機関で予約をして接種してください。予約票、母子健康手帳、健康保険証を持参してください。

▼麻しん風しん混合(MR)ワクチン2期
対象 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ
期限 令和3年3月31日(水)

▼ジフテリア・破傷風混合(DT)ワクチン2期
対象 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ

▼日本脳炎ワクチン2期
対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ、平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

健康づくり課 ☎(24)8070

市税の徴収猶予します

新型コロナウイルスの影響で事業などの収入が相当の額減少した場合は、1年間市税の徴収猶予を受けられる特例制度が設けられる予定です。詳細はお問い合わせください。

問 税務課

☎(24)8954



若者サポートステーション 銚子サテライト 就労支援講座

コミュニケーション講座、応募書類の書き方、面接指導、個別相談、家族会講座など

日時 6月1日(月)10時～14時
場所 勤労コミュニケーションセンター1階
対象 15～50歳未満のひととその家族、親戚
その他 要事前申込。参加無料

申 ちば北総地域若者サポートステーション
☎0476(24)7880

確認しよう 川の防災情報

雨の降り方や利根川の水位は「川の防災情報」で確認できます。

利根川下流河川事務所
☎0478(52)6365

危機管理室 ☎(24)8193

2020年 工業統計調査に回答を

製造業を営む事業所を対象に工業統計調査を実施します。5月中旬から調査員証を身につけた調査員が伺います。ご協力をお願いします。

企画室 ☎(24)8930



笑いと健康 笑薬の効用

銚子市薬剤師会 宮内 智之

「笑わない男」としてメディアに大きく取り上げられたラガーマンを見て大笑した人もあると思います。

笑いは心や体に良いことが実証されていて、病気の予防や治療でも注目されています。「病は気から」のことわざがあるように、精神的な不調が体調にあらわれた経験はありませんか。

笑うと気持ちが晴れ、スッキリします。笑いが健康に及ぼす次のような影響が報告されています。

- がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞の活性化
- 関節リウマチの症状改善
- 血糖値の上昇抑制
- ストレスホルモンの減少
- セロトニン(幸せホルモン)の分泌の活性化
- アレルギー反応の抑制
- 脳の血流量が増加することによる脳の活性化

もちろん、すべての病気が笑いで治るわけではありませんが、人間の自然治癒力を手助けする笑いは、すてきな力があります。笑いは副作用のない良薬、まさしく笑薬。お金のかからない一番身近な健康法です。

良いことづくめの笑いですが、残念なことに年齢を重ねることに減る傾向に。笑いが少ない人ほど健康状態が悪く、認知機能低下のリスクが数倍になります。

笑ってばかりもいられない世の中、実践してほしいのが「作り笑い」です。作り笑いでも笑いの効果は変わりません。笑顔を作るために表情筋が動く、脳は「笑っている」と勘違いし、幸せホルモンが分泌され、ストレスホルモンが減少します。

また、意識することで表情筋が鍛えられ、小顔効果があり表情が豊かになります。「笑うとシワが増える」は大うそです。笑いは無料のエステです。「幸福だから笑うのではない、笑うから幸福なのだ！」

笑いは伝染します。病原菌やウイルスの伝染は困りますが、家庭からご近所へそして銚子市全域に笑いを伝染させて健康で明るく陽気な生活を送りましょう。

人生、笑ったもん勝ち！

