

# 平成24年度こころの健康相談 のお知らせ

こころの健康を保っていくためには、日頃からのストレスに上手に対処するとともに、身近な人や相談機関に早めに相談をすることが大切です。

富良野保健所において“こころの健康相談”が実施されていますのでご利用ください。

◆相談日程 毎月第1及び第3水曜日

(5月・1月は第2・第4水曜日に、3月は20日が祝日のため21日にそれぞれ変更となっています。)

◆相談場所 富良野保健所

◆相談時間 14時00分から15時00分まで

◆注意事項

- ・嘱託医師の都合により時間を変更することがあります。
- ・事前に予約が必要です。
- ・保健師による相談は随時行っています。

※年間日程

月	実施日	
5月	9日	23日
6月	6日	20日
7月	4日	18日
8月	1日	15日
9月	5日	19日
10月	3日	17日
11月	7日	21日
12月	5日	19日
1月	9日	23日
2月	6日	20日
3月	6日	21日

お問い合わせ先：富良野保健所 ☎ 23 - 3161

## ヒグマによる事故を防ぐために

4月1日から5月6日は、春の「ヒグマ注意特別月間」です

○ヒグマに遭遇しないために・・・

●野山に入る前に

- 地元の市役所・町村役場や土地管理者などに、事前にヒグマの出没情報を確認しましょう。
- ヒグマの出没情報・その看板がある場所への立ち入りはやめましょう。
- 犬を連れての立ち入りは、ヒグマを興奮させることがあり危険です。

●ヒグマに出会わない工夫を

- ヒグマの出没が予想される野山では、集団での行動を心がけましょう。
- 鈴などの鳴り物を携行したり、見通しの悪い場所では笛を吹くなどの工夫をしましょう。特に早朝や夕方、濃霧時や降雨時は注意しましょう。

●野山での飲食の際に

- 臭いの強い食料はヒグマを引き寄せることがあり、控えましょう。
- 野山にゴミを捨てたり埋めたりせず、残飯、空き缶などのゴミは必ず持ち帰りましょう。

●住宅地や農地周辺の注意

- 人間の食べ物はヒグマにとってもごちそうです。このため、郊外の墓地のお供え物や放置された農作物、廃棄物を餌としてヒグマが居着いてしまった事例が報告されています。十分注意しましょう。

○ヒグマに遭遇したら・・・

●まず落ち着く

あわてず、落ち着いて状況判断をしましょう。

特に、走って逃げると追いかけてくることがあるので危険です。

●ヒグマを刺激しない

ヒグマが気づいていないようであれば、静かに立ち去りましょう。

距離が近い場合は、視線をそらさずゆっくりと後退しましょう。

●持ち物を取られたら

ザックなどの持ち物をヒグマに取られたときは、あきらめましょう。

