

お知らせ

日高市消防団功労者の表彰者をご紹介します

問い合わせ 危機管理課防災・消防担当

総務省消防庁表彰

永年勤続退団者2号報償(銀杯)勤続15年以上

関口和仁 栗島剛史 雙木幹仁 岡村大志

埼玉県消防協会定例表彰

特別功労章 高山貴則

1等功労章 發智良光 小岩井雅春 犬竹一也

2等功労章 新野克 後藤裕介 平正輝 八島秀友
伊藤孝 中村博之 杉田義典 昇哲也
金野和之

3等功労章 畑中里美 仲野正樹 近藤栄輔
井料田エリキ

機関技能章 照沼輝星 財田駿矢 杉田義典

横手優樹 井料田エリキ 大河原克也

団員家族顕彰 發智洋美 小岩井小莉 犬竹裕子

自治体消防75周年記念表彰「日本消防協会会長表彰」

消防団員家族表彰 財田涼太 財田駿矢 財田一真

日高市消防団表彰

優良分団 第4分団

優良団員 毛塚崇浩 松澤勇樹

功労章 関川恵美 加藤貴裕 佐藤聖也 南寛人
山口一輝 鈴木勝之 大河原克也

勤続章 照沼夏菜 岡登光 石井学 勅使河原靖広
榊有也 五十嵐淳 茨田智宏 関口拓実

退団者表彰 渡邊幸代 関口和仁 大沢蒼士 栗島剛史
栗原良太 須藤亮太 雙木幹仁 岡村大志
寺島甲浩 松尾ユウジ

団員家族顕彰 畑中一夫 仲野昭 近藤浪江
井料田範子 松澤由貴子

(敬称略)

わたしの「できる」はひだかの元気！ 健幸ポイントを報告すると地域商品券 2,000円分をプレゼント

1月31日(金)までに、健幸ポイントを300ポイント以上獲得した人は報告書に必要事項を記入し、下記へ提出してください。市内の約140店舗で使える地域商品券2,000円分をプレゼントします。

対象 1,000人(先着順)

提出期限 2月14日(金)(必着)

提出方法 300ポイント達成した時点で、健幸ポイント手帳に添付している報告書を郵送または直接下記へ

※報告書上の二次元コードから電子申請もできます。

300ポイント報告後、継続してポイントを貯めた上位者にはさらにすてきな景品をプレゼント

300ポイント報告後、さらにポイントを貯めた人に別途お知らせした継続累計ポイントの提出期限も同日です。同封した報告書に必要事項を記入し、郵送または直接下記へ提出してください。

問い合わせ

保健相談センター健幸のまち推進担当

☎042-985-5122

〒350-1231 大字鹿山370-20

お早めに
報告を！

1月のおすすめ 健幸チャレンジ



ストレスを解消しよう！

健幸ポイント対象イベント一覧▶



ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早めに気付くことです。

ストレス反応として起こる症状は次に挙げるものがあります。

- 心理面
イライラ・不安・気分の落ち込み 等
- 身体面
頭痛・肩こり・胃痛・食欲低下・不眠 等
- 行動面
飲酒や喫煙量の増加・仕事のミス・事故 等

ストレスの兆候に気付けるようになれば、無理をしないうちに休息をとる、気分転換をする等、自分なりのストレス解消ができるようになります。

ちょっと疲れたなと感じたときに、自分でストレスチェックを試してみても良いでしょう。

