

3月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R2.3.1

令和元年度 新庄かむてん 健康マイレージ
ご参加 ありがとうございます

抽選

2/18
抽選を
行いました

12名様
当選!!



今年で4回目となりました「新庄かむてん健康マイレージ事業」に、603名の市民の皆様に参加いただきました。ありがとうございます。

ご参加いただいた中から抽選の結果、12名の方に上記の賞品をお届けします。

アンケート集計結果より

参加された方々の感想

- ◎健康について振り返る良いきっかけになった
- ◎自分のためにがんばります
- ◎これからできる事が沢山あると思った
- ◎目標をたてる良いきっかけになった
- ◎運動量を増やし健康寿命をのばす!
- ◎毎日の生活に役立つお話しでした
- ◎体重の変化が気になるようになりました
- ◎昨年の参加以来体重・血圧の記録つけています
- ◎改めて取り組みを継続しようと思いました
- ◎ラーメンの汁は我慢します
- ◎食後のお菓子は我慢します

チャレンジ目標 ベスト10

- 1位 バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜)を心がける
- 2位 3食(朝・昼・夜)きちんと食べる
- 3位 腹8分目を守る
- 4位 青み魚(さば・さんまなど)を食べる
- 5位 野菜をたっぷり食べる
- 6位 よくかんで食べる
- 7位 毎日体重測定をする
- 8位 毎日身体を動かす(体操・ストレッチなど)
- 9位 今までより多く歩く
- 10位 1分間片足立ちをする

来年度も「新庄かむてん健康マイレージ事業」を継続するぞ。
参加条件の1つに、健康診断の受診があるのじゃ。
みんな、健康診断を受けて、ぜひ参加してくれよ!!



3月は自殺対策
強化月間

あなたの大切な人のいのちを守るために

～誰も自殺に追い込まれることのない新庄市をめざして～

全国的に減少傾向にある自殺者数。しかしながら、その数は依然として2万人を超えています。平成29年、新庄市の人口10万人に対する自殺者数を表す自殺率は19.4で、全国や県に比べ高く、平成20年から29年までの10年間で94の方が大切ないのちを絶っている状況にあります。悩みを抱えている人のために、できることからはじめてみませんか。

自殺は、その多くが追い詰められて起こる

自殺の直接的な要因としては「うつ状態」が最も多いものの、その状態に至るまでには、過労、生活困窮、孤立など様々な要因が複合的に連鎖している場合が多くあります。

つまり、自殺は、人がいのちを絶たざるを得ない状態までに追い込まれていく一連の過程として捉える必要があります。

自殺は、誰もが当事者となり得る重大な問題です。



あなたの大切な人がいつもと違う様子に気づいたら

あなたの家族、友人の様子がいつもと違うな…と気づいたら、まずは声をかけてみることから始めましょう。

1. 気づき

大切な人の いつもと違う様子に気づく

「眠れていない」「食欲がない」
「口数が少なくなった」などの変化

2. 声かけ

勇気を出して声をかける

「元気がないみたいだけど、どうしたの？」

3. 傾聴

相手の気持ちを尊重し 耳を傾ける

つらい気持ちを受け止める。
はげまさない。

4. つなげる

一人で抱え込まない

専門の相談先があることを伝える。

「小さなことでも まずはお話してください」

こころの健康相談 精神科医師または臨床心理士による相談・月に1回開催

暮らしの悩み相談 司法書士による相談・予約により相談日決定

■保健師による相談は随時受け付けております■

お問い合わせ先：新庄市健康課健康推進室 ☎29-5791