

9月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：H29.9.1

9月10日(日)から9月16日(土)は、

自殺予防週間

です。



～みんなで取り組もう「いのち支えるゲートキーパー」～ **いのち支える**

ゲートキーパーとは、大切な人の悩みに気づき、支える存在のこと。『いのちの門番』とも言われています。新庄市では、自殺予防対策の一環としてゲートキーパー養成講座を開催しています。

《平成29年度 ゲートキーパー養成講座》

- ♥ 第1回養成講座 9月5日(火)
『子育て中のママが知っておきたいこころの問題』
講師：臨床心理士 小沼 千恵 氏
 - ♥ 第2回養成講座 10月2日(月)
『こころ、元気？自分も身近な人も元気であるために』
講師：秋田大学大学院准教授 佐々木 久長 氏
- いずれも、会場：ゆめりあ会議室
時間：13時30分～15時30分
要予約、無料

♥♥昨年度参加者の声♥♥

- ・「やさしさ」・・・うれしい言葉でした。さっそく実行に心がけます。
- ・ゲートキーパーという言葉も知らなくて今日参加して初めてわかりました。もっと早くこの講座を受けていたらと思いました。先生の話はわかりやすく、心にしみました。

このごろ元気ないよね・・・どうしたの？



あなたの大切な人がいつもと違うと思ったら・・・

■新庄市健康課 こころの健康相談 ☎22-2111 (内線 515)

- ・精神科医師による「こころの健康相談」 ・臨床心理士による「こころの健康相談」
- ・司法書士による「多重債務相談」借入、返済などでお困りの方を対象とした相談。
- ・市保健師による「健康相談」(毎週金曜日 9:00～11:30 年末年始、祝日を除く。)

* 予約制。相談無料。

■山形県精神保健福祉センター心の健康相談ダイヤル ☎023-631-7060

* 月～金。土日祝・年末年始除く。9:00～12:00、13:00～17:00

9月は 健康増進普及月間 食生活改善普及月間

健康寿命を
伸ばそう

です

～ 1 に運動、2 に食事、しっかり禁煙、毎年健診 ～

健康の保持・増進を図るには、運動・食事・禁煙などの生活習慣を振り返り、改善することが大切です。一人ひとりが、これらの理解を深め、さらに健康づくりの実践を促進していきましょう。

運動

毎日
10分
運動をプラス



食事

毎日
70gの
野菜をプラス



禁煙

禁煙で
タバコの
煙をなくする



健診・検診

年に1度の
健康チェック!!



＝ お手伝いします！！『減塩』 ＝

新庄市食生活改善推進協議会では『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を働きかけています。

平成26年度よりみなさんのお宅を訪問し、みそ汁の塩分測定等の『減塩』普及活動を行っています。今年度も訪問させていただきますので、ご協力よろしくお願い致します。

(推進員は必ず、食生活改善推進協議会のマーク入りプレートを付けて伺います)



夏期巡回ラジオ体操 1315名の参加 ありがとうございました



心配していた天気も回復し、早朝のさわやかな空気の中、大勢の市民の皆さんが東山陸上競技場に集結。新庄っ子の元気な「いち、に、さん」の音が響き渡り、ラジオを通して、日本中に発信できました。皆様、ご協力ありがとうございました。

