

# 9月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：H30.9.1

9月10日(月)から9月16日(日)は、

## 自殺予防週間 です

ほんの少しの勇気と行動が  
世界をやさしくします

自殺は、健康や経済に対する不安や家族の問題など、複数の要因により心理的に追い込まれた状態から起こると言われています。大切な人が悩んでいることに気づいたら、ほんの少し勇気を出して声をかけてみませんか。

この頃  
元気ないね  
どうしたの？

よかったら  
話きくよ

ずっと  
一緒にいるよ



あなたの大切な人がいつもと違うと思ったら・・・

### ■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)

### ■新庄市健康課こころの相談 ☎22-2111 \*予約制。相談無料

- ・精神科医または臨床心理士による「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。)

# 9月は 健康増進普及月間 ～健康寿命を伸ばそう～

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。また、1年に1回、健診を受けましょう。

## 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



## 健診・がん検診

1年に1回  
健康チェック!!



40歳を過ぎたら、1年に1回「胃がん検診」を受けましょう

～胃がんリスク評価もお勧めします～

がんの中で最も患者が多いのが胃がんです。  
特に最上地域の女性胃がん死亡率は、全国トップクラスです。胃がん検診受診者は、追加項目として胃がんリスク評価（ピロリ菌検査）もできます。

### ◆料金

|                   |       |         |
|-------------------|-------|---------|
| 胃がん検診のみ           | 40歳   | 1,400円  |
|                   | 40歳以上 | 2,000円  |
| 胃がん検診<br>胃がんリスク評価 | 40歳   | 2,100円  |
|                   | 40歳以上 | ※3,512円 |

※採血料(1,058円)が追加になることがあります。

◆胃がんリスク評価とは  
胃がんになりやすいかの危険度（ピロリ菌感染の有無・胃粘膜の萎縮状態）をみるものです。



健診・がん検診のお申し込みは

新庄市健康課健康推進室 ☎0233-22-2111(内線 516)