

3月健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：R3.3.1

令和2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

2/24 に抽選を
行いました

抽 選

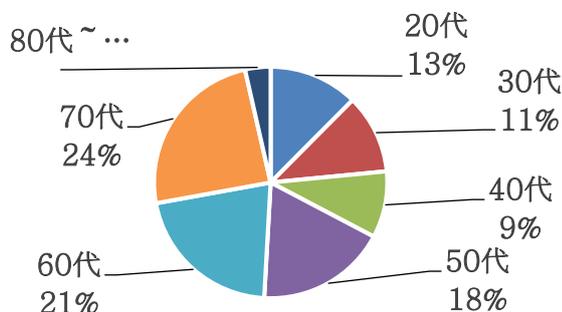
12名様
当選!!

今年で5年目となりました「新庄かむてん健康マイレージ事業」ですが、コロナ禍にあつて各種教室やイベント開催が少ない中、226名の皆さんにご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名の方々に後日、景品をお贈りいたします。（血圧計2名・体重計10名）



アンケート集計結果より

年代別参加割合



年代に大きな偏りが無く、幅広い世代の方々にご参加いただきました

参加された方々の感想

- 健康増進のため積極的に取り組みます
- 健康を意識して生活する良いきっかけになりました
- 塩分の摂り過ぎに注意!!
- 生活習慣病に気を付けます
- この機会に健康づくりを心がけます
- こういうチャンスが続けていただくと安心します
- 初めての参加でしたが大変ためになりました
- 元気で長生きしたいのでウォーキングします

市民の皆さまの主体的な健康づくりの応援ができるよう来年度も『新庄かむてん健康マイレージ事業』を継続いたします。皆さん是非ご参加ください。

日々の健康づくり、そして『健康診断』を受けて自分の身体を知ることとても大切です。

◆ ◆ ◆ 皆さん 健康診断を受けましょう ◆ ◆ ◆

我慢しないで 相談を

3月は自殺対策
強化月間

警察庁の自殺統計（暫定値）によると、昨年の全国の自殺者は21,077人で、前年の確定値より908人増えており、2009年以来11年ぶりの増加となりました。年間を通して見ると、コロナ禍が長期化し始めた7月以降に自殺者が急増しており、特に、女性の増加が顕著となっています。

「つらい時は我慢せずに」

「気になる人に声かけよう」

自殺の背景には、失業、倒産、多重債務、過労、いじめや孤立などの社会的要因があるとされています。また、今般の新型コロナウイルス感染症の影響などにより、不安、生きづらさを感じている方も多くいるものと思われます。

もしも、先の見えない不安で**つらい時は我慢せずに**、まずは家族や友人、職場の同僚など、**身近な人に相談してください**。身近な人に相談できないという時は、相談窓口や相談ダイヤルに、あなたの気持ちを伝えてください。

そして、**気になる人が周りにいたら、積極的に声をかけてください**。



主な相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル（電話）

☎ 0570-064-556

月～金曜日 9時～12時、13時～17時（※）
18時30分～22時30分（22時まで受付）
※県精神保健センターにつながります

いのちの電話（電話）

☎ 0570-783-556 毎日 10時～22時

☎ 0120-783-556 毎日 16時～21時

（毎月10日は午前8時～翌日午前8時まで）

自殺対策支援センターライフリンク《生きづらびっと・よりそいチャット》（SNS）

月・火・木・金・日曜日 17時～22時30分
水曜日 11時～16時30分

LINE「生きづらびっと」 チャット「よりそいチャット」



チャイルドライン支援センター（電話・チャット）

☎ 0120-99-7777 毎日 16時～21時



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■

相談の受付は
下記へ☎

お問い合わせ先：新庄市健康課健康推進室 ☎29-5791