

# 3月健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：H29.3.1

## 平成28年度 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

2/21  
抽選を  
行いました

52名様  
当選!!

# 選

5月にスタートした「かむてん健康マイレージ事業」に、多くの市民の皆様に参加していただきました。  
50ポイント達成された372名の方々の中から抽選の結果、52名様  
に下記の景品をお贈りしました。



抽選の様子

### チャレンジ目標ベスト10

- 1位 歩く、散歩、ウォーキング
- 2位 ラジオ・テレビ体操
- 3位 味噌汁を減らす
- 4位 片足立ち
- 5位 よく噛んで食べる
- 6位 毎日体重測定
- 7位 野菜たっぷり食べる
- 8位 夜遅く食べない
- 9位 よい姿勢を意識する
- 10位 腹8分目



### チャレンジされた方の声を一部ご紹介します

- ◆目標を決めると、そのことを意識してするようになり、習慣にまでなると自然に体の改善につながった。
- ◆生活にメリハリがついた。自分自身の健康について向き合えるようになった。
- ◆「継続は力なり」を実感。全て小さな取り組みの積み重ねからと思って過ごす毎日です。
- ◆食事の時間をサッと終わらせる習慣がついていたが、よく噛むことを意識したら、食事の時間がゆったりと流れるようになってよかった。
- ◆時々忘れても、続けてやっていきたい。

- ◆夫婦で一緒にできたので、お互い刺激しあえてよかった。
- ◆三日坊主克服。習慣になって、体と気持ちがついていくようになった。ポジティブになれた。
- ◆健診後、服薬を始めることになったが、取り組みも頑張ってる。
- ◆ラジオ体操を始め、目覚ましなしでも起きられるようになった。
- ◆お酒をやめてみた。つまみも食べなくなり体調がよくなった。目覚めがすっきりした。

# 女性の健康週間 3/1(水)~8(水) 受けよう！子宮頸がん・乳がん検診

女性の身体と心はデリケート。またライフサイクルによって変化します。そのうえ、仕事に家庭に忙しく、つい家族や周囲のことを優先し、自分の健康については後回しになりがち・・・

新庄市では「子宮頸がん・乳がん検診」受診啓発を行っています。今年度未受診の方は3月末まで委託医療機関で受診できます。ぜひ、この機会に自分の身体と心に目を向けてみましょう。

リフレッシュできる  
時間を大切に...

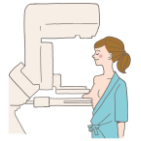


## 子宮頸がん検診

20歳から受けることができます。  
20歳代後半～30歳代にかかる方が増加しています。

## 乳がん検診

40歳から受けることができます。  
マンモグラフィ検査による検診です。



検診申し込み・問い合わせは・・・市健康課 ☎22-2111 (内線516)

\*29年度の申し込みもまだ間に合います。ぜひ市健康課へお申し込みください。

# 自殺対策強化月間 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。市では、自殺対策の一環として養成講座を開催しています。

あなたの大切な人がいつもと違うと思ったら・・・

生活、仕事、人間関係など悩みがあるとき・・・**ご相談ください**

■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健康相談 ☎22-2111 (内線515) \*予約制。相談無料。

- ・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。)