



健康増進普及月間 統一標語

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～



食事や運動、たばこなどの生活習慣を改善することは、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病の発症や進行の予防につながります。

この機会に自分自身の心と体の健康管理に意識を向け、自分の生活習慣を見直し、健康な毎日に向けて、できることから健康づくりに取り組んでみませんか。

にのみや骨イキイキセミナー ～骨活始めませんか～

と き	①10/1 ㊟	9:30～12:00	骨密度測定など(講師:井上整形外科 理学療法士)
	②10/15 ㊟	10:30～11:30	栄養講座(講師:雪印メグミルク)
	③11/12 ㊟	9:30～11:30	吾妻山ウォーキング(講師:健康運動指導士)
	④令和9/1/28 ㊟	9:30～11:00	測定・まとめ(講師:井上整形外科 理学療法士)

ところ 保健センター

対 象 町内在住の方で吾妻山の山頂を目指せる方

定 員 20名(4日間参加できる方優先、申込多数の場合は抽選) ★詳細はこちら⇒ ID検索 3020



ナイト ME-BYO センター

夜の時間帯も未病センターを利用できます。

未病センターでは主に血圧や血管年齢、
脳年齢などの項目について測定できます。
気軽に健康チェックを始めませんか。

9/8、11/10、令和9/1/12、3/9の㊟9:00～19:30(受付19:00まで)

9/10～16は自殺予防週間です

身近な人の“こころのSOS”に気づいたら…
「傾聴(聴く)」の姿勢で接しましょう

『傾聴』とは、相手が何を語り、表現しようとしているかを、注意深く、集中して聴くことです。

身振り、表情、口調などにも注意して、何を訴えたいのか、話し手の気持ちを受け止めましょう。

＜聴くための5つのポイント＞

- ①話しやすい雰囲気をつくる
- ②先入観を持たずに聴く
- ③質問をできるだけ控える
- ④相手の発言をじっくり待つ
- ⑤勝手な解釈や評価・批評はやめる



この週間にきっかけに、身近な人のこころのSOSに気づいて声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人『ゲートキーパー』になりませんか。

こころの健康講座「うつ病と仕事」 ID検索 2726

うつ病の治療をしながら働くことをテーマにした精神科医の講話

と き 9/11 ㊟18:30～20:00

ところ ラディアン ミーティングルーム2

※ゲートキーパー養成講座 ID検索 3158

今年度は11/17㊟に開催します。

★詳細はホームページをご確認ください。

ID検索 519

●いのちの相談窓口(保健センター ☎71-7100)

思い悩むことや、疲れてしまった気持ちなど、つらい気持ちを1人で抱え込まず、お聞かせください。

●県精神保健福祉センター(☎0120-821-606)

●平塚保健福祉事務所(☎32-0130※代表)

●横浜いのちの電話(☎045-335-4343)

●働く人の「こころの耳電話相談」(☎0120-565-455)

⇒こころの耳…働く方やその家族、職場向けに情報や相談窓口を提供しているメンタルヘルスポータルサイト。



こころの耳

☎ 子育て・健康課(保健センター ☎71-7100)