9月は「健康増進普及月間」

問合せ先　市保健センター（TEL㉕1321）

生活習慣を見直して「健康寿命」を延ばす

日頃から、『健康』を意識していますか？ こんなこと当てはまりませんか？
「運動の習慣なし　近所への移動も車」
「ついつい、脂っぽいもの・塩辛いものを食べてしまう」
「ＳＮＳや動画を見ていて寝るのが遅くなりがち」
「仕事や人間関係でストレスがたまり続けている」
近年、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病になる人が増えてきています。
生活習慣を改善して生活習慣病を予防し、健康な日常を守りましょう。

1に 運動

まずは毎日「＋10分」多く動こう！　例えば、３階へ行くのに階段を使ってみましょう。

2に 食事

野菜をあと一皿、塩分は控えめに。１日の野菜摂取目標は350gです。

しっかり 禁煙

たばこは多くの病気の重大な危険因子です。この機会に、禁煙してみませんか？

良い 睡眠

質の高い眠りで心身の疲労回復を。夜のスマホ利用を短くしたり、今よりも30分早く寝てみましょう。

定期的な 健診 の受診

各種健（検）診についてはこちら▶

生活習慣病は、初期段階では自覚症状がほとんどありません。自身の身体の状態を正しく知り、病気を予防・早期発見するため、年に一度は、必ず健診を受けましょう。

▶さまざまな健診などを１日で受けるなら「総合健診」の利用を

（別表）　総合健診の日程と予約方法

健診月日	受付時間	会場	予約期間	予約方法
10月23日（金）	午前８時30分～11時	市保健センター	９月４日（金）～18日（金）	予約専用電話（㉕7336）またはＷＥＢで申し込んでください▶
10月25日（日）				
10月26日（月）				

▲詳しくは市ホームページへ

ヘルスメイトの健康料理教室

「生涯骨太クッキング」

～メタボ予防からフレイル予防へ～

私たちは、年齢に応じた体の変化に合わせて「食べ方」を変えていく必要があります。シニア世代の人は、それまでの「生活習慣病予防の食べ方」から「低栄養予防の食べ方」に切り替えが必要です。

毎日の食事をおいしく食べて、健康寿命を延ばすコツについて一緒に学びませんか。

とき・ところ　下表のとおり
内容　軽塩（かるしお）、高タンパクで元気な体を維持するための料理の実習
対象　市内在住の人
定員　各回16人（先着順）
参加料　400円（材料費）
持ち物　エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、飲み物
申込方法　直接または電話で市保健センター（TEL㉕1321）へ
申込期間　９月７日（月）～10月１日（木）
ホームページID　328

とき		ところ
10月21日（水）	午前９時30分～午後１時	赤城公民館
10月22日（木）		市保健センター
11月6日（金）		北橘公民館

ストレスと上手に付き合う
こころと体のリラクゼーション講座

『ストレスをためないで』とか『リラックスして』などと言われるけど、どうしたら良いか分からない」と感じている、あなたへ。
体を意識的に緩めることで、リラックスの仕方を学びましょう。

とき　９月26日（土）、10月３日（土）、10月17日（土）の午前９時30分～11時
※３日間を１コースとして行います
ところ　市保健センター
内容　リラクゼーション法の講話と体験実習
※呼吸法やヨガの技法を取り入れ、ゆったりと体を動かしながら、自分の心や体に意識を向けて、緊張をほぐし、自分を癒やす体験をします
講師　梅沢栄さん（健康運動指導士）
対象　こころと体の健康づくりに関心のある市民
持ち物　飲み物、動きやすい服装、汗拭き用タオル、ヨガマット（持っている人のみ）
定員　30人（先着順）
申込方法　▽市ホームページ（下の２次元コード）から応募フォームへアクセス
▽電話で市保健センター（TEL㉕1321）へ
申込期間　９月７日（月）～９月17日（木）
ホームページID　7778

ひとりで悩みを抱え込んでいませんか？

９月10日～16日は「自殺予防週間」です
～あなたの声を聞かせてください～

日々の生活の中で、仕事、健康、家庭、経済的な問題など、さまざまな不安や生きづらさを感じ、こころが疲れてしまうことがあります。
悩みがあるとき、困っているときに、電話やＳＮＳなどで相談できる窓口があります。「これくらいで相談していいのかな」「誰にも分かってもらえない」と、一人で悩みを抱え込まずに、まずは「あなたの声」を聴かせてください。　ホームページID＝15646

■こころの健康や生きづらさに関する相談窓口

▷こころの健康相談統一ダイヤル
TEL0570-064-556

▷よりそいホットライン
（24時間通話無料・年中無休）
TEL0120-279-338

▲県内の相談機関一覧はこちら（群馬県ホームページ）

▷ＳＮＳやチャットによる相談
厚生労働省ホームページ「ＳＮＳ相談」に窓口が載っています（右の２次元コードからアクセス）

■身近に悩んでいる人はいませんか

あなたの周りに「いつもと様子が違う」と感じる人はいませんか。身近な人の変化に気づいたら、それは「こころのＳＯＳ」かもしれません。
▷眠れない、食欲がないなど体調不良が続いている
▷「自分なんていないほうがいい」など、投げやりな発言がある
このような様子に気づいたら「どうしたの？」「眠れてる？」と声をかけ、相手の気持ちに寄り添って話を聴いてみてください。そして、必要に応じて専門の相談窓口へつなぎましょう。あなたの声かけが、誰かの支えになります。