

健康
いきいき
メモ

お互いに支え合い、大切な命を守りましょう

3月は自殺対策強化月間です

国では毎年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。自殺に追い込まれることのない能代の実現を目指し、身近な人の心の悩みに気づいたら、声を掛け、助け合い、支え合っていくことを心がけましょう。

問合せ 健康づくり課 ☎58・2838

一人で悩まず、まずはご相談を!

<相談電話>

- ・健康づくり課（開庁日のみ） ☎58-3699
- ・能代保健所（開庁日のみ） ☎52-4333
- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
- ・よりそいホットライン ☎0120-279-338



<心の傾聴ボランティア サロン>

市内のボランティア団体が相談に応じます。開催日は毎月25日号の広報のしろや、北羽新報に掲載しています。

<こころの体温計>

パソコンや携帯電話から簡単な質問に答えるだけで、気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできます。相談機関の情報も表示されます。

こころの体温計
QRコード



厚生労働省ページ
QRコード



<SNS相談事業>

厚生労働省ホームページで、SNSやチャット相談を行っている団体を紹介しています。

●なぜ3月は自殺者が最も多いのか?

3月は進学や就職、職場の異動など、身の回りの環境が大きく変化する時期。身体も心も調子を崩しやすく、自殺の原因となるうつ病を発症しやすいことが理由の一つと考えられています。

●4つのアクションで大切な人を支えましょう

- 【気づき】 家族や周りの人の変化に気づいて、ひと声かけてみましょう。
- 【傾聴】 本人の気持ちを尊重し、受け入れ、耳を傾けましょう。
- 【つなぎ】 早めに医療機関や相談機関に相談するようにサポートしましょう。
- 【見守り】 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

笑顔で心もからだも元気に
笑いヨガの会を
開催します

脳の活性化には笑うことも大切です。みんなで心もからだも元気になりましょう。

日時 3月21日(土)

午前9時45分～10時45分

場所 能代市文化会館

費用 500円

問合せ のしろ笑い塾

☎080・7987・4528

運動不足の方や運動を始めた方へ
ヘルスアップ!運動教室を
開催します

健康運動指導士が運動の基本をお教えます。

日時 3月24日(火)

午後1時30分～

場所 市役所大会議室

持ち物 飲み物

申し込み 3月18日(水)までに

電話で

※希望により送迎します

問合せ 健康づくり課

☎58・2838



アリナススポーツ教室

バランスボール

エクササイズを行います

〔木曜コース(全3回)〕

日時 4月9日～23日

午後1時30分～2時30分

〔金曜コース(全3回)〕

日時 4月10日～24日

午前10時30分～11時30分

定員 20人

費用 1000円

申し込み 3月20日(金)までに

フロントへ

問合せ アリナス

☎54・9200

4月納付分から

協会けんぽの

保険料率が変わります

協会けんぽ秋田支部の健康保険料率は次のとおり引き上げとなります。また、40～64歳の方の介護保険料率も引き上げとなります。

●健康保険料率

現行 10・14%

変更後 10・25%

●介護保険料率

現行 1・73%

変更後 1・79%

問合せ 協会けんぽ秋田支部

☎018・883・1841