

いきいき暮らしGUIDE

ガイド

今日のトピックス

9月は健康増進普及月間です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」 ～健康寿命の延伸～

健康増進普及月間とは、健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが目的です。この機会に、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣を振り返り、健康づくりを実践しましょう。

運動 『座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）で元気に！健康に！』

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつなどを引き起こすリスクを下げるができます。座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かし、1日の中で今より10分多く体を動かす「+10」できそうなところを探してみましょう。

〈職場で〉職場が近ければ、自転車や徒歩通勤でプラス・テン！

〈地域で〉歩いて買い物・送り迎えなどしてプラス・テン！

〈家庭で〉家事を積極的に行って、プラス・テン！



食事 『食事をおいしく、バランスよく』

「主食・主菜・副菜」のそろった食事で、栄養バランスを整えましょう。さらに果物や乳製品を組み合わせることで、不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができます。

禁煙 『禁煙は愛です』

禁煙を効果的に進めるための方法の一つとして禁煙外来があります。禁煙外来を利用することで禁煙成功率が高まります。禁煙は、心身ともに健やかさを取り戻し、時間や経済的なゆとりにもつながります。禁煙外来を活用して禁煙を始めてみませんか。



9月の献血日程

14日(日)	10:00～12:00 ----- 13:30～16:00	いとく能代ショッピングセンター
17日(水)	10:30～11:15 ----- 13:00～14:50	能代合同庁舎 能代警察署

問合せ 能代保健所 Tel52-4333
健康づくり課 Tel58-2838

9月の休日当番医

7日(日)	金田医院 Tel73-2511
14日(日)	小西整形外科医院 Tel52-3944
15日(月・祝)	工藤泌尿器科医院 Tel54-9055
21日(日)	京内科クリニック Tel52-1315
23日(火・祝)	ドラゴンクリニック(三種町) Tel85-4666
28日(日)	森岳温泉病院(三種町) Tel83-5111

必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

問合せ〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel58-3311

心の健康づくり・自殺予防

自殺に関する正しい知識を持って誤解や偏見をなくし、誰も自殺に追い込まれることのない能代の実現を目指しましょう。

心の健康を保つポイント

- 十分に休養し、規則正しい生活を心掛けましょう。
- 疲れやストレスを解消できるよう、休息・気分転換をこまめに取り入れましょう。
- 家族や友人など、周囲とのつながりを持つことを意識しましょう。
- つらい時には相談しましょう。不安な気持ちを誰かに話すことで、気持ちが和らぐことがあります。身近な信頼できる人や相談窓口へご相談ください。

こころの体温計



こころの健康状態をチェックしてみませんか。

一人で悩まず相談してください

心の相談電話(健康づくり課)

Tel 58-3699

能代保健所

Tel 55-8023

秋田県精神保健福祉センター
こころの電話相談

Tel 018-831-3939

こころの健康相談統一ダイヤル

Tel 0570-064-556

よりそいホットライン

Tel 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。開催日は広報のしるに毎月掲載しています。

介護予防教室や認知症カフェのご案内

本庁地域包括支援センター Tel74-7156
Tel080-6448-3804

講座	期日
一般介護予防教室	毎週木曜日 9:30～11:30 ／サンピノ
家族介護者の集い	9月11日(木)13:30～14:30 ／大瀬団地会館

南地域包括支援センター Tel74-6700

講座	期日
一般介護予防教室	9月8日(月) 10:00～11:30 ／鶴形公民館
一般介護予防教室	9月18日(木) 10:00～11:30 ／南部公民館
一般介護予防教室	9月25日(木) 10:00～11:30 ／東部公民館
家族介護者の集い	9月4日(木) 10:00～11:30 ／南部公民館

北地域包括支援センター Tel74-7730

講座	期日
一般介護予防教室	毎週水曜日 10:00～11:30 ／特養しののめ
家族介護者の集い	9月11日(木) 13:30～15:00 ／特養しののめ

二ツ井地域包括支援センター Tel73-6662

講座	期日
一般介護予防教室	毎週金曜日 10:00～11:00 ／二ツ井公民館 (太極拳教室 定員15人)
家族介護者の集い	9月25日(木) 10:00～11:00 ／二ツ井公民館

長寿いきがい課 Tel89-5355

講座	期日
認知症家族介護の交流会	9月9日(火) 13:00～15:00 ／やさしい風「健康館」
認知症カフェ ほっとカフェ	9月16日(火)10:00～12:00 ／サンピノ