

禁煙 あなたと周りの人のために、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。

**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がけましょう。
- 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、周囲の人と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。

相談窓口

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 / ☎ 0120-064-556（9月30日(水)まで）
よりそいホットライン ☎ 0120-279-338

百歳長寿
末永くお元気で
三國カウ様

三國カウさん（青葉町・大正15年7月5日生）

大塚キサさん（浅内・大正15年7月25日生）

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 Tel 74-7156
Tel 080-6448-3804

北地域包括支援センター Tel 74-7730

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9日(水) 13:30～14:30 ／中川原会館

講座	期日
一般介護予防教室	毎週水曜日（9月23日除く） 10:00～11:30／特養しのめ
家族介護者の集い	9月10日(木) 13:30～15:00 ／特養しのめ

南地域包括支援センター Tel 74-6700

長寿いきがい課 Tel 89-5355

講座	期日
一般介護予防教室	9月9日(水) 10:00～11:30 ／芝童森住宅集会室
	9月10日(木) 10:00～11:30 ／東部公民館
	9月17日(木) 10:00～11:30 ／東部公民館
家族介護者の集い	9月3日(木) 10:00～11:30 ／南部公民館
	9月16日(水) 10:00～11:30 ／芝童森住宅集会室

講座	期日
認知症家族介護者の交流会	9月8日(火) 13:00～15:00 9月26日(土) 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15日(火) 10:00～12:00 ／サンピノ

認知症の人やそのご家族、認知症の予防をしたい方などが集まり、交流を楽しんでいます。専門家への相談やもの忘れ相談プログラム（タッチパネル式）もできます。

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 良い睡眠」 ～健康寿命の延伸～

健康増進普及月間は、健康に対する国民一人ひとりの理解を深め、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 すきま時間・ながら運動で+10（プラス・テン）

普段から体を動かすことで、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ことができます。一般的に毎日8,000歩（65歳以上では6,000歩）歩くことが推奨されていますが、まずは、1日に「+10分」運動することを心がけてみませんか？



〈職場で〉座りっぱなしのデスクワークの合間に、ストレッチをはさんでリフレッシュ
トイレの後はストレッチ・軽いスクワットでプラス・テン
〈家庭で〉テレビを見ながら、ストレッチ・その場で足踏み
家事を積極的に行って、プラス・テン



食事 よりよい食生活のための4つのポイント

- ①主食・主菜・副菜を組み合わせよう
- ②野菜を毎日1皿プラスしよう
- ③毎日果物を食べよう
- ④まずは1日マイナス2g、おいしく減塩しよう



9月の休日当番医

6日(日)	金田医院 TEL73-2511
13日(日)	京内科クリニック TEL52-1315
20日(日)	山須田医院 TEL54-3120
21日(月祝)	森岳温泉病院(三種町) TEL83-5111
22日(火祝)	ドラゴンクリニック(三種町) TEL85-4666
23日(水祝)	工藤泌尿器科医院 TEL54-9055
27日(日)	わたなべ整形外科 TEL52-8881

受診前に必ず医療機関へご連絡ください。
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

9月の休日当番薬局

6日(日)	さくら薬局能代店 (9:00～17:00) TEL89-1851
	アイン薬局能代二ツ井店 (10:00～16:00) TEL73-6011
13日(日)	ふれあい薬局落合店 (8:30～16:15) TEL55-3989
20日(日)	安濃大年堂薬局 (8:30～16:15) TEL52-4261
27日(日)	池田薬局能代おちあい店 (10:00～16:15) TEL89-2600

【日曜日営業】

イオン薬局能代店 TEL89-5015(9:00～13:00)
イオン薬局能代東店 TEL70-1773
(9:00～13:00、14:00～18:00)
ぼんぼこ薬局(第2・4のみ)
TEL89-2313(9:00～12:00)

【祝日営業】※13:00～14:00は昼休憩

イオン薬局能代店 TEL89-5015(9:00～19:00)
イオン薬局能代東店 TEL70-1773(9:00～18:00)

詳細は各薬局へお問い合わせください。

9月の献血日程

13日(日)	10:00～12:00	いとく能代ショッピングセンター
	13:30～16:00	
16日(水)	10:30～11:40	能代警察署
	13:00～14:30	
30日(水)	13:00～14:00	中国木材事務所棟
	14:45～16:00	中国木材製材棟

問合せ 能代保健所 TEL52-4333
健康づくり課 TEL58-2838