



健康づくり課 健康増進事業紹介

こころの健康づくり

傾聴ボランティア 養成講座	心の健康づくりや自殺予防について正しい知識を持ち、悩みを持つ人などの「身近な話し相手」としてあたたかく寄り添いながら、孤独や不安に耳を傾けてくれる「心の傾聴ボランティア」を養成します。	2年に1度開催しています。
こころの相談会	臨床心理士がじっくり相談に応じます。秘密は厳守しますので、一人で抱えずご相談ください。ご予約は健康づくり課へ☎58-2838	5/20、7/29、9/2 11/18、1/20、3/17
こころの相談電話	一人で悩まず気軽にご相談ください。 ☎58-3699 相談時間 平日8:30~17:15	 能代市自殺予防啓発 キャラクター 「こころん」
こころの体温計	パソコンや携帯電話を利用して、気軽に、ストレス度や落ち込み度をチェックできます。こころの健康状態をチェックしてみませんか？二次元コードからアクセスしてください。	

たばこ対策

禁煙教室	喫煙・受動喫煙ががんを始め健康に与える影響について学ぶことができます。禁煙したいと思っている方が禁煙を開始できるようにサポートします。	詳しくは広報のしろでお知らせします。
------	---	--------------------

がん・生活習慣病対策

健康万福塾	がんに関する正しい知識を学び、深めることができます。4回コースで医師や管理栄養士等の講話があります。	詳しくは広報のしろでお知らせします。
健康展	ウォーキング体験や各種健康測定、健康相談等を通して、心身の健康づくりについて考えてみましょう。	8/31開催予定です。 詳しくは広報のしろでお知らせします。
健康を考える 市民のつどい	健康づくりをテーマにした講演会等を開催します。	2年に1度開催しています。
健診・がん検診	詳しくは、2ページ~7ページをご覧ください。	希望の方は保健センターへお申込み下さい。