

子育て応援講座 キッズビクス

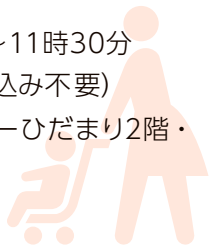
お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあい体操です。小さなお子さんも楽しめます。

対象 乳幼児とその保護者

とき 10月1日(木)
午前10時30分～11時30分
※当日受付(申し込み不要)

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

講師 藤原 京 先生



あなたの血管、大丈夫？ ～知ろう・測ろう！健康のはじめの一歩～

とき 9月11日(金)
午前10時～11時

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内容 血管年齢測定、健康についてのお話

定員 20人

参加費 無料

申込期限 9月9日(水)

申込方法 右記のQRコードもしくは電話で申し込んでください。

TEL 25-1146



申込フォーム

毎年9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です

ストレスや悩みを抱え続けていると、気づかないうちに「眠れない」「食欲がない」「わけもなく疲れる」といった不調が体に表れることがあります。

このようなサインが2週間以上続いていませんか？

不調を感じたまま無理をして頑張ってしまうと、さらに心がすり減ってしまいます。

つらい気持ちは、言葉にして誰かに話すことで少し軽くなることがあります。ひとりで抱え込まず、まずは身近な人に伝えてみませんか。

もし周りに話しづらいときは、相談窓口を利用してください。

伝えたい内容がうまく話せなくても、まとまっていなくても大丈夫です。お子さんから大人のかたまで、どなたでもご利用いただけます。ご本人だけでなく、ご家族からのご相談もお受けしています。

あなたの声を
聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

●電話で相談

厚生労働省
電話相談窓口掲載ページ



●SNSで相談

厚生労働省
SNS相談窓口掲載ページ



●こども向け電話相談窓口

相談窓口	電話番号
チャイルドライン	TEL 0120-99-7777
24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)	TEL 0120-0-78310
子どもの人権110番(法務省)	TEL 0120-007-110

気持ちがつらくなったときや大切な人を自死で亡くされたかたの相談先

●こころの健康センター(専門電話相談)

平日の相談先

月曜～金曜：午後1時～4時(祝日、年末年始を除く)
TEL 0120-01-7823(フリーダイヤル)
TEL 059-253-7823

夜間や休日の相談先

平日：午後4時～午前0時
土曜・日曜日、祝日、年末年始：午前9時～午前0時
TEL 0570-064-5556(ナビダイヤル)



申込・問い合わせ ひだまり

健康福祉課健康係 TEL 25-1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

9月は健康増進普及月間です

厚生労働省は毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらに健康づくりの実践を促進するため、食生活改善普及運動と連携して、さまざまな行事などを全国的に実施しています。この機会にご自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみませんか。

統一標語

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～

健康寿命をのばそう

適度な運動



毎日プラス10分の身体活動

運動時のはや歩き、庭いじりや掃除など、日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。

適切な食生活



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣です。

禁煙



たばこの煙をなくす

喫煙や受動喫煙により肺がんや心臓病、脳卒中などにかかりやすくなります。

良質な睡眠



睡眠の量と質を確保しよう

心身の健康のために、個人差を踏まえて質・量ともに十分な睡眠を。睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

健診・検診



定期的に自分を知る

将来の病気につながるリスクや病気を早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

女性の健康



ライフステージごとの健康課題を知ろう

ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性などを踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

【参考：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム 健康づくりサポートネット】

処方されたお薬は「あなた専用」です

知り合い・家族にあげないでください！

医師が処方したお薬は、あなたの体の状態や病気に合わせて量や種類が細かく決められています。



体調が悪いときは、
ご本人が医療機関を
受診しましょう。

健康チャレンジ教室(10月～12月分)の参加者を募集します

対 象 昭和27年4月2日～平成8年4月1日生まれの市民

※対象年齢外のかたでも、体力に自信のあるかたは相談してください。

定 員 30人

と き 午前10時～11時

10月 6日、13日、20日、27日

11月 10日、17日、24日

12月 1日、8日、15日、22日

※いずれも火曜日に開催



と ころ 保健福祉センターひだまり・元気ルーム

内 容 エアロビクスなどの有酸素運動を中心とした運動、筋力トレーニング

講 師 フィットネスインストラクター 藤原 京 氏

持 ち 物 ヨガマット、運動シューズ

応募期間 9月8日(火) 午前8時30分～9月15日(火) 午後5時15分

応募方法 右のQRコードから申し込んでください。



◀ 申込フォーム

応募時の注意点

- 市民体育館で実施される、健康係委託のストレッチ教室との重複での申し込みはできません。
- 応募者が募集人員を上回った場合には抽選を実施します。
- 持病や体の状態が運動に支障がないか確認のうえ、申し込んでください。
- 特別な事情がない限り、**3分の2以上の日程に参加できる**ことを前提として応募してください。
- 応募は教室に参加する本人が行ってください。代理での応募はご遠慮ください。

抽選結果の通知について

9月25日(金)以降にメールにて連絡します。

市民体育館へ委託している、ストレッチ教室の参加者
も募集開始となります。申込先は市民体育館です。

くわしくは19ページをご覧ください。