



健康いいね!



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10日は世界自殺予防デー 9月10日～16日は自殺予防週間です

三重県では、自殺により年間300人前後のかたが自ら命を絶っています。特に、若年や中年層の死因の上位を占めています。

自殺は、学校や職場の人間関係、家庭・経済・健康問題などいくつかの要因が複雑に関係し、なかなか解決に結びつかず、追いつめられた末に、死を選んでしまう場合が多いといわれています。自殺はひとごとではなく、誰にでも起こり得ることです。一人一人ができる自殺予防の行動として次のような方法があります。

大切な命を支える4つの行動

気付く 家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける

周りの人に、最近こんな様子はありますか？

- ・ 以前と比べて表情が暗い、元気がない
- ・ 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなった
- ・ 仕事や家事の能率が低下した、ミスが増えた
- ・ 周囲との交流を避け、引きこもりがちになった
- ・ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増えた
- ・ あまり眠れていないようだ
- ・ 飲酒量が増えた

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

できるだけ時間をかけて、悩みを傾聴しましょう。本人の気持ちや言葉を尊重し、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぐ 専門家に相談するように促す

悩みや問題に応じた専門の相談機関に早めに相談しましょう。相談を受けた側も、一人では抱え込まず、協力を求めましょう。

見守る 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

悩みがすぐに解決するわけではありません。優しく声を掛けたり、負担を掛けない配慮をしたりするなど、寄り添いながら焦らずに見守りましょう。

専門の相談機関

こころの健康センター

☎059-253-7823(毎週月曜日) 午後1時～4時
※月曜日が祝日の場合は翌火曜日に開設

いのちの電話

☎059-221-2525(毎日) 午後6時～11時
☎0120-783-556(毎月10日) 午前8時～翌日午前8時

親子でリトミック



対象 乳幼児とその保護者

とき 9月5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

内容 音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら体を動かす遊び

毎月みんなでウォーキング 集合場所変更のお知らせ

市民体育館大規模改修および増築工事に伴い、体育館前駐車場が閉鎖されます。

そのため、9月より集合場所を変更します。ご不便をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

変更前 市民体育館正面玄関横

変更後 ひだまり正面玄関前

9月はがん征圧月間です

がんは1981年以降、36年間連続で日本人の死因第1位です。しかし、日々進む研究や技術の進歩によって、早期発見すればがんの多くは治癒できるものになっています。

現在、鳥羽市では各種がん検診を実施しています。あなたの命を守るため、ぜひがん検診を受診してください。

9月は健康増進普及月間です

生活習慣病の予防には、運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善が重要です。

この機会に自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

統一標語

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～

災害時の食への備え

近年、日本各地で地震や豪雨など、大小さまざまな災害が起こり、災害が身近に感じられるようになりました。災害時の心身の健康を保つため、ライフラインや物流が復旧するまでの間に必要な食料などを備蓄しておきましょう。

【備蓄のポイント】

●備えておきたい3つの備蓄

①避難が必要な場合に持ち出す食料

一時的な避難時に水分と栄養を確保するための食料は保存ができ、持ち運びやすく、封を開けてすぐに食べられるものを選びましょう。

(水、缶入りパン、ビスケット、ゼリー飲料など)

好きなものがあると少し心が落ち着きます。

②家庭での避難生活に必要な食料

最低3日分、できれば1週間分の食料を用意しましょう。

選び方は「備蓄品の選び方」を参照してください。

③食べるためや調理に必要なもの

- ・食器や食具
- ・カセットコンロなどの熱源や鍋などの調理器具
- ・ラップやビニール袋などの消耗品
- ・手袋や消毒液などの衛生用品

●備蓄品の選び方

保存性や使い勝手のほかに、おいしさ(食べやすさ)や栄養面も大切な要素です。

- ・常温で保存できるもの
- ・そのままや簡単な調理で食べられるもの
- ・嗜好に合った(食べ慣れている、普段の食事に使える)もの
- ・栄養が偏らないように食品の種類別に用意する

乳幼児や高齢者、食物アレルギーがあるかたなど、食事に配慮が必要なかたがいる場合は、必要な食品などを多めに用意しておきましょう。



避難が必要な場合に持ち出す食料の例



大人1人あたりの1日分の備蓄食料の目安

防災用の食品のほかにも、日常的に使っている食品の中にも備蓄に向くもの(缶詰やレトルト食品、乾物など)はたくさんあります。いざというときに、自分や大切な人を守るために備えましょう。