

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。

～ひだまり通信～

# 健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

三重県では、平成28年度年間約300人が自ら命を絶っています。

### 何が自殺に関係しているか

自殺の多くには、うつ病などのこころの病気が関係しているとされています。こころの病気はストレスの要因によって引き起こされ、放置することで重症化し、最終的には自殺へと傾いていきます。

### ストレスの要因

ストレスの要因は、「職場や学校の問題」「家庭の問題」「健康問題」「経済問題」など年齢や性別、立場によってさまざまです。結婚や進級・昇進など、一見喜ばしいライフイベントが原因となる場合もあり、自分の周辺にあるストレスの要因にはどんなものがあるかを知っておくことが大切です。

また、ストレスを受けていても自分自身そのことに気付かない場合もあります。

“こころのSOSサイン”に早く気づき、対応することが必要です。



### 気付いてほしい“こころのSOSサイン”

#### あなた自身について

- 理由もなく悲しい・憂うつな気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力が湧かない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 今まで楽しんでやれたことが、楽しめない
- なかなか寝付けず、夜中に目が覚め眠れない

#### あなたの大切な人について

- 表情が暗い、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や欠席・欠勤をするようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた
- 1日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

※これらは「こころの病気」の兆候を示すサインです。思い当たるところがあれば、専門医に相談しましょう。

## ●10月1日から医療ネットみえコールセンターの電話番号が変わります

公益財団法人救急医療情報センター（コールセンター）では、救急車を呼ぶほどではない病気やケガなどのときに診療が受けられる医療機関を24時間365日紹介しています。

センターの電話番号が10月1日（日）から変わりますので注意してください。

**変更後** ☎059-229-1199  
(10月1日（日）0時から)

**問合せ先** 三重県地域医療推進課  
☎059-224-3370  
公益財団法人三重県救急医療情報センター  
☎059-227-3799

三重県ホームページ「医療ネットみえ」からも「今診てもらえる医療機関」などを検索できます。

**URL** <http://www.qq.pref.mie.lg.jp>

## ●毎月みんなでウォーキング

**と き** 毎月第1水曜日  
(9月6日（水）、10月4日（水）)  
午前9時30分～10時30分  
※雨天中止

**集合場所** 市民体育館正面玄関横

## ●ストレッチ教室

**内 容** 9月のテーマは「ひざ痛予防」  
**と き** 毎週金曜日  
午前 9時30分～10時15分  
午前10時30分～11時15分  
※どちらかの時間を選んでください。

## ●わいわい広場(子どもの遊び場)

**内 容** 保健福祉センターひだまり内のひだまりホールを親子の遊び場として開放します。  
**と き** 毎週木曜日 午前10時～正午

## ●アフタービクス

要予約



**対 象** 産後1か月～  
1年未満のお母さん  
**と き** 9月13日(水)、10月18日(水)、  
11月15日(水)  
**受 付** 午前10時15分～10時30分  
**教室時間** 午前10時30分～11時30分  
※1回だけの参加でも可能です。  
**と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム  
**内 容** 産後のお母さんに適した軽いエアロビクスや体操  
**持ち物** 室内シューズ、飲み物、タオル  
**申込期限** 9月11日(月)  
※託児が必要な場合は、申し込みの際お伝えください。  
(先着10人)

## ●栄養相談

要予約

**対 象** 市民  
**と き** 月曜～金曜日 午前9時～午後5時  
**担 当** 管理栄養士

## ●健康相談

**対 象** 市民  
**と き** 9月4日（月）、25日（月）  
午前9時～正午  
**担 当** 保健師

## ●乳幼児・1歳児健康相談

**対 象** 乳幼児・1歳児  
**と き** 9月14日（木）  
午前9時～11時30分、午後1時～2時  
**持ち物** 母子健康手帳



## ●こころの健康相談

要予約

**対 象** 市民  
**と き** 9月25日（月） 午後1時～3時  
**担 当** 保健師・福祉相談員

## ●元気ルーム開放

**内 容** 健康づくりを目的とした使用が原則  
**と き** 月曜・木曜日 午前9時～午後4時30分  
水曜日 午後1時～4時30分