

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●乳幼児・1歳児健康相談

対 象 乳幼児・1歳児

と き 9月8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



●毎月みんなでウォーキング

と き 毎月第1水曜日(9月7日、10月5日)
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止
※9月7日は午前8時40分～9時20分に
保健福祉センターひだまりで体力測定
を行います。

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「膝痛予防」

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。

●健康相談

対 象 市民

と き 9月 5日(月)
26日(月)
午前9時～12時

担 当 保健師

●こころの健康相談

要予約

対 象 市民

と き 9月26日(月)
午後1時～3時

担 当 保健師・福祉相談員

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

自殺は周りの小さな助けにより未然に防げることも少なくありません。自殺予防のキーワードは、気づき・傾聴(聴く)・見守り・つなぐです。

自殺を選ぶ人の中には、「うつ」が関係している人が少なくありませんが、「うつ」の症状に本人や周囲の人が気づいていない場合があります。自分が気づく変化と周囲が気づく変化を紹介します。

自分が気づく変化

1. 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすく、元気がない(だるい)
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
5. 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
9. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
11. 自分を責め、自分は価値がないと感じるなど

周囲が気づく変化

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
3. 仕事や家事での能力の低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増えるなど

変化に気づいたら、ひとりで悩まず身近な人や医療機関などに相談しましょう。

(資料 厚生労働省うつ対策推進方策マニュアル)