

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

●リフレッシュ体操

要予約

対象 64歳以下の市民のかたで運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。
※教室初回日に64歳以下のかたが対象です。

とき 日程表のとおり
午前10時～11時（4月3日(火)、7月17日(火)は午前9時30分～11時)

日程表	
4月	3日(火)、17日(火)
5月	8日(火)、22日(火)
6月	5日(火)、19日(火)
7月	3日(火)、17日(火)

ところ 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム

内容 生活習慣病予防のための、エアロビクスを中心とした運動など
(筋力トレーニングも含む)

講師 フィットネスインストラクター
藤原 京 氏

持ち物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル

募集人員 25人(先着順) **申込期限** 3月30日(金)

●健康づくりのための食講座

(夜間編)

要予約

対象 市民

とき 3月23日(金) 午後7時～8時30分

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 減塩の工夫について
(ヘルシーな夕食が付きます)

持ち物 エプロン・三角巾

募集人員 16人(先着順) **申込期限** 3月19日(月)

●リズムストレッチ教室

要予約

対象 65歳以上で運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。

とき 午前10時～11時
(初めて参加のかたは、4月10日(火)のみ9時30分～11時)

日程表	
4月	10日(火)、24日(火)
5月	15日(火)、29日(火)
6月	12日(火)、26日(火)
7月	10日(火)、24日(火)

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 リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど

講師 フィットネスインストラクター
藤原 京 氏

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル

募集人員 55人
※募集人員を超えた場合、抽選により受講者を決定します。(初めてのかた、前回参加されていないかたを優先します)

申込期間 3月1日(木)～14日(水)

申込方法 申込期間内に健康福祉課健康係へ電話または直接窓口へ申し込んでください。その際、必ず本人が申し込んでいただくをお願いします。
※受講の決定は、3月30日(金)までに電話で連絡する予定です。

●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

3/31
まで

●妊婦健診交通費助成制度の申請期限にご注意ください

市では、妊婦健診を受けるため通院した場合に要した交通費の一部を助成しています。
平成29年4月1日～平成30年3月30日受診分は、3月30日(金)までに健康福祉課健康係へ申請してください。
3月31日(土)に受診する予定があるかたは、健康福祉課健康係(☎ ☎ 1146)にお問い合わせください。

●ストレッチ教室

内 容 3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。

●毎月みんなでウォーキング

と き 毎月第1水曜日(3月7日・4月4日)
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

●健康相談

対 象 市民
と き 3月5日(月)、19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 3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



●こころの健康相談

要予約

対 象 市民
と き 3月19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

3月は自殺対策強化月間です。

全国で毎年2万人を超えるかたが自殺により亡くなっています。その多くは、健康問題や経済問題、家庭や学校、職場の人間関係などの悩みや問題で追い詰められた末に死を選んでいきます。自殺は他人事ではなく、誰にでも起こり得ることです。

自殺予防のためのキーワードは、「気づき」・「傾聴」・「見守り」・「つなぎ」です。

気づき 家族や仲間で「おや?」と思ったらひと
言かけてみましょう

最近こんな様子はありますか?

- 感情が不安定
- 急に性格が変わった
- これまで関心のあったことに対して、興味を失った
- 交際が減り、引きこもりがちになった
- 食欲不振や体重の減少
- 不眠
- 酒の量が増えた
- さまざまな体調不良

傾 聴

話を聞いてもらうと、気持ちが楽になることがあります。話を聴くときは、相手の立場や気持ちに寄り添い共感することが大切です。

見守り

悩んでいる人が元気を取り戻すには時間がかかります。優しく声をかけたり、負担をかけない配慮をするなど、周りの人みんなで見守ることが大切です。

つなぎ

早めに専門家に相談しましょう。

○こころの健康センター

自殺予防・自死遺族電話相談
☎059-253-7823
(毎週月曜日:午後1時～4時)
※月曜日が祝日の場合は火曜日に変更

○いのちの電話

☎059-221-2525
(毎日:午後6時～11時)
☎0570-783-556(ナビダイヤル)
(毎日:午前10時～午後10時)
☎0120-783-556(フリーダイヤル)
(毎月10日:午前8時～翌日午前8時)