

大切な人の

いのちを支えるためにできること

普段から体とこころの過労を予防することは健康を維持するために重要なことです。いろいろな原因が絡み合って発症するうつ病は、自分自身や周囲の人の気づきで早期発見が可能です。こころの変調に気づいたら、一度身近な医療関係者に、そして専門機関などに相談してみましょう。

9月10日～16日は
自殺予防週間です

◎あなたの周りに気になる人はいませんか？

- 表情が暗く、元気がない。
- 周囲との交流を避けるようになった。
- 食欲がない。お酒の量が増す。
- 体調不良や不眠を訴えるようになった。

これらのサインに気づいたら・・・

- ・声をかけましょう。
「元気がないけど無理していない?」「疲れているんじゃない?」
- ・話を聴きましょう。
(批判や否定・安易な励ましは避けましょう)
- ・相談先や専門機関に紹介しましょう。
(可能であれば一緒に相談先について行ったり、連絡を取ってあげましょう)



こころといのちの相談窓口

いのち支える相談窓口 (<https://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php>)

こころの耳 (<https://kokoro.mhlw.go.jp/>) 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

第14回

奈良本ヘルシーウォーク

奈良本区内をめぐるウォーキングと健康チェック、おいしい健康食の試食ができるイベントです。小さなお子さんも一緒にご家族で、ぜひご参加ください!

(詳細は、後日閲覧されるチラシをご確認ください)



参加賞もあるよ!

ウォーキング

開催日：10月27日(日)
※雨天時は健康イベントのみ実施

健康イベント

- 会場：奈良本公民館
- 内容：
 血糖値測定 骨密度測定
 健康食の試食 食事の相談

健康イベントのみの参加もOK

保健福祉センター 10月行事カレンダー

日	曜	時間	行事名
1	火	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 魚庵
		9:30～	食育セミナー(受付9:00～) 保健福祉センター
2	水	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 温泉場駐車場(稲取)
3	木	6:30～7:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診 入谷ハンター
4	金	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 保健福祉センター
5	土	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 町立図書館駐車場
6	日	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 役場庁舎横
7	月	9:00～	妊婦相談(母子手帳交付)(7・15・21・28日) 保健福祉センター
8	火	6:30～7:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診 北川築城石公園
		9:30～10:30	大腸がん検診 保健福祉センター
9	水	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 水下公民館
		～	6ヶ月児相談(受付9:15～9:30) 保健福祉センター
		～	12ヶ月児相談(受付9:45～10:00) 保健福祉センター
10	木	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 元東海汽船
		～	2歳児教室(受付9:15～9:45) 保健福祉センター
		～	3歳児健診(受付12:50～13:20) 保健福祉センター
		～	1歳6ヶ月児健診(受付13:30～14:00) 保健福祉センター
11	金	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 役場庁舎横
15	火	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 片瀬地区防災センター
		6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 保健福祉センター
		9:30～12:00	パナママ教室(第2部) 保健福祉センター
17	木	～	稲取中学校2年生 げんわり寿司作り 稲取中学校
18	金	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 奈良本公民館
		～	BCC・日本脳炎予防接種(受付13:00～13:25) 保健福祉センター
21	月	6:30～9:00	胃がん・肺がん・大腸がん検診 役場庁舎横
24	木	～	稲取小学校1年生おやこ食育教室 稲取小学校
25	金	～	育児サークル(受付9:40～10:00) 保健福祉センター
30	水	～	麻しん・風しん・水痘予防接種(受付13:00～13:25) 保健福祉センター
31	木	～	稲取高校3年生対象 食育講座 稲取高校

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

あなたの体力年齢は何歳???

体力テストに参加してみませんか?



9/19(木)
19:00～
町立体育センター

町内に住んでいる20歳以上79歳以下の方を対象とした体力テストを実施します。今の自分の体力を知る良い機会ですので、皆さまぜひお越しください。(参加費無料)

実施種目 【上体起こし】【握力】【シャトルラン】【立ち幅とび】
(予定) 【反復横とび】【長座体前屈】 ※65歳以上の方は、一部実施種目が異なります。

持ち物 【飲み物】【タオル】【室内シューズ】

問合せ先 教育委員会事務局 社会教育係 ☎95-6206

大切な人を守るために

応急手当を身に付けてみませんか?

9月9日を含む一週間は救急医療週間です。大切な人を守るために、応急手当を身に付けてみませんか?



東伊豆町の応急手当指導員の皆さん

普通救命講習 I
9/18(水)
9:00～12:00
東伊豆消防署

キンメマラソンでの救護の様子



駿東伊豆消防本部では、救命講習の指導は、一般住民である応急手当指導員が実施しています。東伊豆町の応急手当指導員は、救命講習のほか、キンメマラソンの救護などでも活躍しています。あなたも資格を取得して応急手当指導員として活躍してみませんか。

問合せ先 駿東伊豆消防本部 警防救急課 ☎055-920-9102