

あなたには、こころのサポーターがいますか？

～こころの健康づくりを
考えよう～

何か重大な問題に直面したとき、声をかけてくれたり、有益な情報をくれたり、解決のヒントをくれたりする人（サポーター）がいると、気持ちがとても楽になるものです。

家族・友人・上司・同僚など、日ごろから身近な人との関係を大切に、助けを求めたり、支え合ったりすることも、こころの健康づくりにおいては大切です。

9月10日～
16日は、
「自殺予防週間」
です。

～あなたの周りのサポーター～

- ◆ 仕事のサポーター（職場の上司、仲間など）
- ◆ 不調なときのサポーター（近所のかかりつけ医など）
- ◆ 地域やサークルなどのサポーター（近所の人、共通の趣味を持った友人など）
- ◆ 寄り添ってくれるサポーター（家族・恋人・友人など）

～あなたも誰かのサポーター～

誰もがたくさんの人に支えられて生きています。そして、あなたも誰かの安心に役立っています。あなた自身の心のセルフケアとともに、周囲の人たちの心のケアも大切にしましょう。



相談・問合せは、
こちらへ…

ひとりで悩まず、相談してください！

保健センター「さんて郡山」(☎ 58-3333)・生活支援センターふらっと(☎ 54-8112)
※臨床心理士による相談も行っています(要予約)。予約は、厚生福祉課(内線 535・538)へ



9月は健康増進普及月間です！～健康寿命を延ばそう～

自立して健康に生活できる期間である「健康寿命」を延ばすには、生活習慣病を予防することが大切です。運動習慣の定着や食生活の改善、禁煙を心掛けるとともに、各種がん検診や健康診査を利用し、生活習慣病を予防しましょう。

1に「運動」

プラス10分 運動を！

プラス10分の運動で、生活習慣病発症を3.6%・認知症やロコモティブシンドローム※の発症を8.8%低下させることができるといわれています。生活習慣病を予防するには、1日に男性9,000歩・女性8,000歩が目安とされ、平均的に1日あたりあと1,000歩足りないといわれています。時間にしてあと10分程度。「すこやか100万歩手帳」等を使って、1日の歩数を記録してみませんか？



2に「食事」

毎日の食事に野菜料理をプラス1皿追加！

野菜は、身体に入った栄養をうまくまわす潤滑油の働きをし、とりすぎた塩分を外に排出するなど様々な効果が期待できます。生活習慣病予防のためには、1日350gの野菜を食べることが推奨されています。

日本人の場合、1人1日あたり、あと70gの野菜が不足しているといわれています。これは、加熱した野菜の料理(ホウレンソウのおひたしなど)なら小鉢1皿分に相当します。1日あたり、もう1皿の野菜料理を増やすことを心がけましょう。

※ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ)とは…筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のこと。

しっかり「禁煙」

受動喫煙のない社会へ！

他の人が吸っているタバコの煙を吸うことを受動喫煙といいます。タバコから出る煙や、喫煙者が吐き出す煙にも多くの有害物質が含まれています。受動喫煙による肺がんや虚血性心疾患によって、年間6,800人が亡くなっているといわれています。自分と大切な人のために、禁煙を目指しましょう。

最後に「クスリ」

保健センター「さんて郡山」
(☎ 58-3333)

広 告 欄