



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

「日高町保険推進員協議会」活動紹介

町では、家庭や地域に健康づくりを広めていくため、日高・門別地区から59名の方に保健推進員を委嘱しています。
地域の健康づくり推進に向けて、次のような活動をしています。

◎樹魂まつりへの出店

「つぶめし」「つみれ汁」を出店し好評でした。



◎こんにちは赤ちゃん事業への協力
生後4ヶ月までの乳児のいる家庭に保健師と一緒に訪問し、子育ての不安や悩みを聞き、相談相手になります。



◎男の料理教室の開催

料理経験の少ない男性を対象に、栄養のバランスを考えた料理が作れるようお手伝いをします。

◎クッキングサークルの開催

健康まつりヘルシー試食コーナーのメニューを検討します。



日高地区 運動教室 のご案内

日高地区では今年も、介護予防はもとより、楽しい健康づくりを目的に運動教室を開催します。昨年は延べ383人の方が参加され、半年間心地よい汗を流しました。

参加した皆様からは、冬場の運動不足解消になりとても良かった、家で一人で体操するよりずっと効果があった、変化のある運動メニューがとても良かった等々、これからも毎年やってほしいという声がとても多く聞かれました。

はつらつ笑顔、元気な暮らし を合言葉に大勢の方の参加をお待ちしています。

- 日時** 平成21年9月9日から平成22年3月17日の毎週水曜日
10:00~11:30 (年末年始、祝日を除き全24回予定)
- 場所** サンポッケ 大会議室
- 講師** 溪仁会円山クリニック 健康運動指導士
- 内容** ストレッチ 筋力トレーニング リズム運動など
- 費用** 保険料(初回のみ) 65歳以上800円 65歳未満1,600円
- 持ち物** 運動靴 水分補給用飲み物
- 申込先** 日高総合支所 住民生活課 健康・保険・介護グループ
TEL 01457- 6 -3173 へ9月1日までにご連絡ください。

- ◎小学生を対象とした食育活動
- ◎学習会の実施や研修会への参加
- ◎健康まつりへの参加
- ◎介護や健康等についての相談を受け、保健師に連絡します。
- ◎乳幼児健診、子育て支援センター等保健事業への協力をします。



平成21年度

自殺予防週間 9/10 (木) ～ 16 (水)



周りの人の悩みに 気づき、耳を傾ける

家族や仲間の変化に敏感になりましょう。
じっくりと話を聞く場をもち、
相手の気持ちを尊重して共感しましょう。

早めに専門家に 相談するよう促す

心の病気の前兆があれば、本人に理解のある
家族、友人などキーパーソンと連携して、
専門家への相談につなげましょう。



温かく寄り添いながら、 じっくりと見守る

自然に対応するとともに、体や心の
健康状態について配慮し、優しく見守りましょう。
必要に応じて主治医に情報を提供しましょう。



内閣府

こころの健康
相談統一ダイヤル

TEL 0570-064-556

自殺予防
いのちの電話

0120-738-556

AM 8:00～翌AM 8:00 (24時間)
●無料です。携帯電話、PHS、公衆電話
からもかけられます。

内閣府自殺予防対策ホームページ

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>