

9月は健康増進普及月間です

テーマ：1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬

9月1日～9月30日は自分の健康習慣を見直す期間です。

コロナ自粛による運動不足や体重増加など体に不調はでていませんか？

一時的に社会活動ができなかった期間があり、筋力低下や閉じこもりによる肥満などが問題視されています。

町では、積極的に健康づくりに取り組んでもらうため3つの健康分野「運動」「食事」「健康チェック」からなる日高町オリジナル「日高町元気はつらつ3か条」をすすめています。

糖尿病や高血圧等の生活習慣病予防や重症化予防のためには、「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、健康的な生活を習慣化することが大切です。

忙しくてあれもこれもできないという方もまずどれか1つからはじめてみませんか。

日高町元気はつらつ3か条

第1条 背筋を伸ばしてきびきび歩こう

歩き方を変えるだけで全身運動に変わります。運動の時間がつくれないうなら、普段の歩き方から意識してみましょう。

第2条 野菜から先に食べよう

血糖値が急に上がるのを防ぎ、太りにくいからだを作るポイントになります。

第3条 体重を毎日をはかろう

体重を毎日をはかると少しでも減るのが楽しみになります。

増えてしまったときは堂々と言い訳。太る原因がわかり、ますますやせやすくなります。

「第15回日高町健康まつり」中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、10月18日に開催を予定しておりました「第15回日高町健康まつり」は中止することになりました。

多くの来場者が見込まれるイベントであり、現時点で完全な状態での実施ができない状況等を鑑み、開催を断念いたしました。

毎年ご来場いただいております皆さま、運営協力をいただいている皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。



日高町健康まつり実行委員会
(事務局 日高町役場 健康増進課)



こころのストレスはありませんか

気持ちが落ち込む

最近よく眠れない

何をやるにもおっくう 食事がおいしくない

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない...食事がおいしく食べられない...そんな時は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト (厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましょ

新型コロナウイルス感染症対策として、右記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。



新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ (内閣官房)
<https://corona.go.jp/info-navi/>

発行元: 日高町役場健康増進課、地域住民課

相談窓口のご案内

全国共通の相談窓口等

	よりそいホットライン (年中無休・24時間 ☎0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎0120-279-226) https://www.since2011.net/yorisoi/ ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。
	こころの健康相談統一ダイヤル (相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。 ☎0570-064-556) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html
	子供のSOSの相談窓口 (受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。) https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm
	DV相談+ (プラス) (電話・メール: 24時間受付 ☎0120-279-889 チャット: 12:00~22:00) https://soudanplus.jp/ ※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。
	厚生労働省SNS相談 (受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html
	厚生労働省支援情報検索サイト (悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。) http://shienjoho.go.jp/

お住まいの地域の相談窓口

日高町役場 健康増進課 (平日8:30~17:15) 電話01456-2-6571
日高総合支所 地域住民課 (同上) 電話01457-6-3173
<https://www.town.hidaka.hokkaido.jp/>

北海道静内保健所 (平日8:45~17:30) 電話0146-42-0251
<http://www.hidaka.pref.hokkaido.lg.jp/hk/sth/index.htm>