

9月は健康増進普及月間です

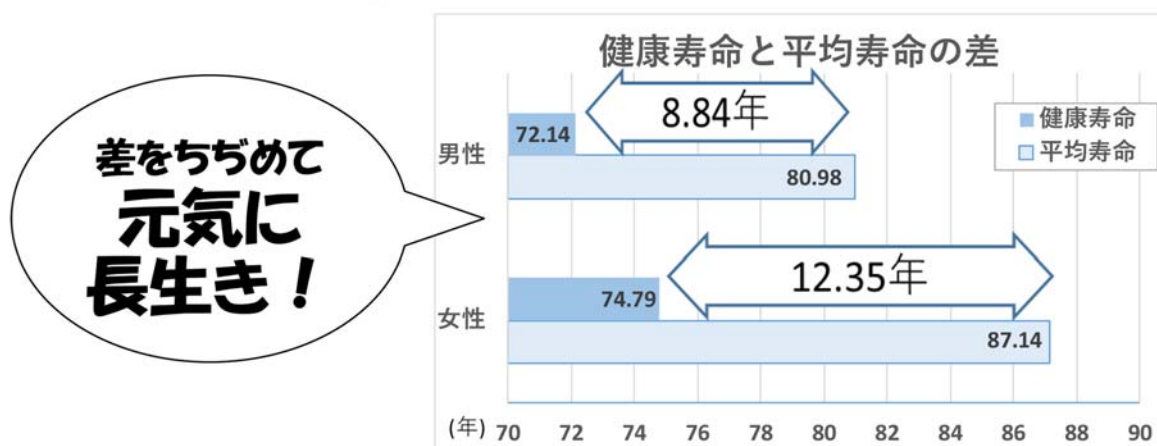
標語 「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」～健康寿命の延伸～

9月1日～9月30日は自分の健康習慣を見直す期間です。

元気で自立した日常生活を送れる期間である「健康寿命」を平均寿命に近づけることが目標とされています。

男性の8.84年、女性の12.35年は日常生活に制限のある期間（いわゆる介護を要する状態）の平均を表しています。

現在、健康寿命は全体として延びてきており、平均寿命との差も縮小してきています。



「平成28年厚生労働省資料
(国民生活基礎調査・簡易生命表等)」より

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。運動の時間がつづれないなら、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 体重を毎日はかろう**
体重を毎日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つけ。太る原因がわかり、ますますやせやすくなります。

認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座を開催します！

日高町では、認知症になっても誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、認知症サポーターの養成に取り組んでいます。

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を支える心構えのある「応援者」です。

養成講座を受けたことのある方は、ステップアップ講座をおすすめします。

下記のとおり講座を開催しますので、お問い合わせの上参加ください。

認知症サポーター養成講座【初めての方】

日時 9月10日(火) 昼の部 13時30分～15時 夜の部 18時30分～20時

場所 門別ふれあいセンター(日高町門別本町12番地の27)

内容 講話「認知症を学び地域で支えよう」 門別地域包括支援センター職員
※受講後、サポーターの証「オレンジリング」をお渡しします。



ステップアップ講座【今までに養成講座を受講した方】

日時 9月17日(火) 昼の部 13時30分～15時 夜の部 18時30分～20時

場所 門別ふれあいセンター(日高町門別本町12番地の27)

内容 講話「認知症の人と上手に接するために」 門別地域包括支援センター職員

【お申し込み・お問い合わせ先】 ※9月5日(木)までにお申し込み下さい。

門別地域包括支援センター 電話01456-2-6789

はつらつ笑顔 元気なくらし講座(精神保健講座)のご案内

こころの病気は、特別な病気ではなく、誰もがかかる病気と言われています。

日高町では、精神障害と呼ばれる病気と、その当事者と呼ばれる方々について理解を深め、誰もが「日高町に暮らしてよかった」「病気とともに生きよう」と思えるような、安心して暮らせる町づくりを目指して、講座を開催します。

難しい内容ではありませんので、どうぞお気軽にご参加ください。

○日時 9月19日(木) 18:00～19:30

○場所 日高町門別公民館 1階講堂

(日高町門別本町210-1 電話 01456-2-6329)

○講座 「(仮)安心して過ごせる町づくり～心に耳を傾けて～」

講師 合同会社うえるかむ 代表社員 池田 ひろみ 氏

○内容 ・精神障害と呼ばれる病気について

・精神障害と呼ばれる当事者について

・対応方法(話を聴くこと)について

○対象者 一般町民、対人援助職に関わっている支援者など

○申込み 9月17日(火)までに、下記までお申し込みください。

○参加費 無料

【お申し込み・お問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 電話 01457-6-3173

9月10日から16日は自殺予防週間です。

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年9月10日からの一週間を「自殺予防週間」としています。自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法について理解の促進を図ることを目的とするものです。

長期休暇あけは学生の自殺率が高い傾向があります。

地域のみなさまとともに、自殺対策について考えてみませんか。