

9月10日～16日は 自殺予防週間です!

日本では毎年、2万人以上の方が自殺で亡くなっています。自殺は「追い込まれた末の死」であり、誰にでも起こる可能性のある身近な問題です。自殺は未然に防ぐことができます。こころがもやもやした時には、ひとりで悩まずに相談してみませんか。



こころの健康を保つための3つのポイント



休養

休養には、からだところを休ませ、元の状態に戻すこと、明日に向かう気力を養い、身体的・精神的・社会的な健康力を高める役割があります。まずは「時間」をつくるのが大切で、リラックスして自分を見つめなおす、趣味やスポーツなどで積極的に過ごすことが『休養』につながります。



ストレスへの対応

自分を取り巻く周りの世界が変化すると、変化に対応しようとストレス反応とよばれる緊張状態が起こります。これは誰にでも起こることであり、ストレスが続くと、からだやこころの健康に影響を及ぼします。自分のストレス状態を理解し、ストレスを少なくすることが大切です。



睡眠

睡眠が不足することは、心身の健康に大きく影響します。日常生活を見直しても状況が変わらなければ、かかりつけ医に相談しましょう。

相談先	時間	電話番号
町保健師による健康相談	月曜日～金曜日 (祝休日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分	☎0285(56)9133
こころのダイヤル こころの悩みに関する電話相談	専門相談員:月曜日～金曜日 (祝休日、年末年始を除く) 午前9時～午後5時	☎028(673)8341
栃木いのちの電話 悩みを聴き、相談者が危機を乗り越えて自らの力で生きていけるよう電話を通して援助	24時間、365日	☎028(643)7830
こころの健康相談 (栃木県南健康福祉センター) 引きこもり、不眠、家族についての悩み等についての相談	月曜日～金曜日 (祝休日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分 (※専門医相談は年6回、要予約)	☎0285(22)6192

▶ 問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎0285(56)9133

9月1日から見守りシール交付事業 「どこシル伝言板」が始まります

町では、認知機能の低下により行方不明になる可能性がある高齢者を早期に発見・保護することを目的に、9月1日から、「上三川町見守りシール交付事業」を開始しました。認知症の方などが行方不明になった際、衣服や持ち物に貼った二次元コードが読み取られると、家族に発見通知メールが届くシステムです。

▶対象者 = 町内在住の65歳以上の方（65歳未満の若年性認知症の方を含む）で、
認知機能の低下により行方不明となる可能性のある方

▶申請方法 = 健康福祉課に事前申請・登録が必要です。

▶費用 = 無料（ただし、シールの追加発行については別途費用がかかります）

▶シール枚数（1人あたり）= アイロンで衣類などに貼るシール 20枚、杖やバッグなどに貼る蓄光シール 10枚

○シールを貼った人を見かけたら？

シールを貼った方がお困りの際は、正面から優しく声をかけ、スマートフォンなどで二次元コードを読み取ってください。二次元コードを読み取り、伝言板サイトにアクセスすると、家族にメールが自動送信されます。地域の皆さんの声かけ・見守りが早期発見につながります。ご協力をよろしくお願い致します。



※シール見本（サイズ2.5cm×5cm）

▶問い合わせ先 = 健康福祉課 高齢者支援係 ☎0285(56)9191

9月は健康増進普及月間です！

全国統一テーマ「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命を伸ばしましょう～」

心身ともに今より健康な状態を目指して、健康づくりを始め、継続することが大切です！！

生活習慣病予防教室「元気アップ栄養教室」を開催します！

9月13日（金）午前10時～正午 いきいきプラザ	動脈硬化を招く危険因子“脂質異常症”を予防・改善！ ミニ講話・ヘルシー料理の調理実習
10月10日（木）午前10時～正午 いきいきプラザ	脳卒中になる前に“高血圧”を予防・改善！ ミニ講話・低塩料理の調理実習
12月12日（木）午前10時～正午 いきいきプラザ	年末年始に体調を崩さないために、食生活を見直しましょう！ ミニ講話・手軽に作れる料理の調理実習 【託児室の利用が5名まで可能です】 子育て中の方、料理のレパートリーを増やしにぜひご参加ください♪
令和7年1月21日（火）午前10時～正午 いきいきプラザ	日本人はなりやすい?! “糖尿病” 予防！ ミニ講話・食物繊維たっぷり料理の調理実習

※作った料理は持ち帰りになります

▶対象者 = 町在住で20歳以上の方 ▶参加費 = 500円

▶持ち物 = エプロン、三角巾、マスク、内履き（スリッパ等）、持ち帰り用容器など
（申込者には持ち物の詳細をハガキにてご案内します）

▶申込み = 開催日の1週間前までに成人健康係へご連絡ください。

▶共催 = 上三川町食生活改善推進協議会

▶問い合わせ先 = 健康福祉課 成人健康係 ☎0285(56)9133