

あなた最近、元気かい？ ちゃんと眠れてっかい？

9月10日(水)～16日(火)は自殺予防週間です。

自殺とうつ病とは深い関係があることが広く知られています。うつ病の症状には本人の自覚しにくいものも多く、家族や周りの人も気づきにくい傾向があります。その中で、もっとも自覚しやすいものは「不眠」です。不眠の症状に気づくことが、うつ病の早期発見・早期治療、ひいては自殺予防につながります。

最近こんな変化はありませんか？

あなたの快眠度をチェックしてみましょう。

- 布団に入ってから、なかなか寝付けない。
- 朝、すっきり起きられないことが多い。
- 長時間眠ったはずなのに疲れが取れない。
- 昼間に強い眠気に襲われることがある。
- 夜中に何度も目が覚めてしまう。
- いつもなんとなく体がだるい。
- 朝早く目覚めてしまい、そのまま眠れない。
- 休日は普段より起床時間が大幅に遅くなる。
- 就寝直前に食事をすることが多い。
- 寝酒を飲む習慣がある。

チェック ✓

※チェックの数が多いほど、あなたの快眠度は低くなります。一般的に、必要な睡眠時間は7～8時間といわれていますが、大切なのは睡眠の「質」です。質の良い睡眠を得るために、食事や運動など、日中の過ごし方を見直してみましょう。

疲れていても眠れない…

そんな日が2週間以上続くときは、うつ病のサインかもしれません。「たかが眠れないくらいで」と思わず、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してみてください。自分ひとりで悩まないで、まずは相談をしましょう。市では毎月1回、臨床心理士によるこころの健康相談会を行っています。お気軽にご相談ください。秘密は厳守いたします。

「きづく、つなぐ、まもる 相談支援者研修会」

市では身近な人の小さなサインに気づき、その方に応じた適切な対応を実技を交えて学ぶ研修会を行います。参加を希望する方は9月29日(月)までに、電話でお申し込みください。

●会場：船引公民館 定員：25人

日時	時間	内容
10月 6日(月)	午前10時40分～午後6時	自殺危機初期介入ワークショップ(実技)
10月14日(火)	午後1時30分～4時	自殺の現状 気づきを大切にして、命をつなぎ守るために
10月20日(月)	午後1時30分～3時30分	きづく、つなぐ、まもる～相談の現場から～ 田村市の自殺対策について

●自殺予防週間期間中は市内各図書館に「心と命のサポートのためのコーナー」を設置します。ぜひ、ご利用ください。

問・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

Health Topic

生活習慣病予防教室

毎日できる健幸体操！“今よりも10分多く”から始めよう！

毎日の生活の中で、今より10分多く体を動かすこと(プラス10分の運動)が、生活習慣病や寝たきり・認知症などの予防に役立ちます。

教室では、生活に取り入れやすいプラス10分の運動を紹介します。

身近な地区で気軽に参加して、心も体も健康で幸せになりませんか？

●対象 どなたでも参加できます。(運動制限のある方はご遠慮ください。)

●内容 運動実技：簡単なストレッチ、筋力トレーニング、頭の体操 など

健康相談・健康チェック：運動前に健康・栄養相談、血圧測定、BMI計算が行えます。

※健康相談をご希望の方は健診結果を持参し、お早めにお越しください。

●講師 (財)日本体育協会公認スポーツ指導者 過足 昌子氏

●参加費 無料

●申込方法 各開催日の3日前までに、電話でお申し込みください。

●その他 動きやすい服装で、飲み物・タオルなどを持参してください。

★☆☆受付・健康相談・健康チェックは運動開始1時間前より行います☆☆★

開催日	会場	時間
10/ 2(木)	船引公民館	午後7時～8時30分
10/ 3(金)	大越保健センター	午後2時～3時30分
10/ 9(木)	七郷出張所	午後7時～8時30分
10/16(木)	芦沢農業センター	午後7時～8時30分
10/17(金)	滝根天地人大学	午後7時～8時30分
10/31(金)	都路保健センター	午後7時～8時30分
11/ 6(木)	文珠出張所	午後7時～8時30分
11/ 7(金)	常葉保健センター	午後2時～3時30分
11/ 9(日)	美山出張所	午前10時～11時30分
11/14(金)	瀬川出張所	午後7時～8時30分
11/15(土)	北移南移コミュニティプラザ	午後7時～8時30分
11/22(土)	要田出張所	午前10時～11時30分



問・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271
各行政局 市民課

Health Topic

愛の血液助け合い運動

街頭献血キャンペーン

献血および骨髄ドナー登録会が7月25日、メガステージ田村と市役所駐車場で行われました。当日は30度を超える真夏日にもかかわらず、たくさん方にご協力いただきました。本当にありがとうございました。

～いのちをつなぐ贈りもの～“献血”へ今後ご協力をお願いします。



問・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

Health Topic

第2弾 健康づくり市民講座

やっぱりスゴイ！ラジオ体操

市民の皆さんに定期的な運動週間を身に付けていただくため、健康づくり市民講座を開催します。ラジオ体操のポイントを知り、地域で、職場で、家庭で、ぜひラジオ体操に取り組みましょう！！

●日時 10月10日(金) 午後6時～7時30分

●会場 市総合体育館 メインアリーナ

●講師 元NHKテレビ・ラジオ体操指導者

長野 信一氏

NHKテレビ・ラジオ体操出演中

五日市 祐子氏

※運動できる服装で、飲み物、上履きを持参してください。

●申込方法 10月8日(水)までに、電話でお申し込みください。



問・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271