

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「東浦町いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！

自己
ポイント
参加ポイント
2
健康
ポイント
40

毎月19日は食育の日

保健センター ☎ 83-9677 ☎ 83-9678

健康
ポイント
40

参加者募集！「運動指導講座(初級コース)」

町民の健康をボランティアとして支えよう！

ウォーキングや健康体操などの指導方法が学べるほか、病気や栄養・歯科などの講話にて幅広く健康に関する知識が得られます！講座参加後は、町の体操ボランティア(町健康づくりリーダー)として、町の体操同好会や健康づくりに関する行事のお手伝いなど、活躍の場を多数用意しています。

ご自身や地域の健康づくりに興味のある方、仲間と一緒に健康体操について学びたい方、知識を深めたい方は、ぜひご参加ください。

●とき

4月16日～9月17日(各火曜日 全12回)

午後1時10分～3時

●ところ

町体育館

●内容

ウォーキング、ストレッチ、健康体操などの実技指導、健康に関する講話

●対象 町内在住の20歳以上の方

●定員 15名程度

●講師 健康運動指導士 伊藤 敦子氏 いとう あつこ

●受講料 無料

●申し込み

3月8日(金)～4月5日(金)に保健センターへ(電話申込可)



気づいてください 心のSOS 3月は自殺対策強化月間

自殺と聞いても、「自分とはかけ離れた話」と感じる人が多いのではないのでしょうか。しかし、日本での平成29年自殺者数は約2万1千人にのぼります。1日にすると約70人の命が失われており、自殺未遂者はさらにこの10倍はいるとされています。自殺の危険性は誰にでもあり、決して他人事ではありません。大切な命を守るためにあなたができることは、「自殺のサインに気づくこと」「専門窓口へつなぐこと」「支えて見守ること」です。

●最近“いつもと違う”様子はありますか？

「おや？」と思ったら、ひと声かけて、話を聞いてみてください。周囲のサポートが不可欠です。

- 感情が不安定になる
- 性格が変わったようになる
- 興味を持っていたものへの関心を失う
- 家に閉じこもる
- 食欲がなくなる
- 眠れなくなる

●相談窓口

ひとりで悩みを抱え込まないでください。悩みには必ず解決の糸口があり、相談することで自分だけでは気づかなかった解決策が見つかることもあります。抱え込まず、まずは誰かに話すことが大切です。こころや体の変調に気づいたとき、周囲に相談できる相手がいなくて、どこに相談したらよいかわからないときは、次の窓口にご相談ください。

・町保健センター「こころの保健室」

(面接相談・予約制)

毎週金曜日 午後1時30分～

・あいちこころほっとライン365

毎日 午前9時～午後4時30分

☎052-951-2881

・名古屋いのちの電話(24時間)

☎052-931-4343

・半田保健所「メンタルヘルス相談」

平日 午前9時～午後4時30分

☎0569-21-3341