

生活習慣病予防
なりたい自分を指して
新生活習慣提案セミナー

9月26日(土)
午前10時～11時30分
いずみプラザ

5分でできる効果的なエクササイズを楽しみながら、健康的な生活習慣づくりのきっかけをつかみませんか。

市内在住・在勤・在学・在活の方講座健康運動指導士12人無料9月2日(水)から電話で健康推進課へ※先着順。特定保健指導の案内が届いた方優先物筆記用具・飲み物・汗拭き用タオル(注)動きやすい服装と靴(室内用)で参加

↓健康推進課☎042・321・1801

栄養講座・脂質異常症予防
どう付き合おう
コレステロール・中性脂肪

9月29日(火)
午後2時～3時15分
いずみプラザ

気になる健診結果はありませんか。血中脂質が増えない、動脈硬化が予防できる食生活のポイントなど、管理栄養士が楽しく分かりやすく話します。歯科衛生士のミニ講座もあります。

市内在住・在勤・在学・在活の方定12人無料9月2日(水)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順物筆記用具・飲み物、あれば健診結果

↓健康推進課☎042・321・1801

9月は食生活改善普及運動月間 食事をおいしくバランスよく

この機会に食生活を見直しませんか。

野菜を毎日プラス1皿

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。これは日本人の現状の平均野菜摂取量にもう1皿加えた量に相当します。市HPで野菜を簡単に調理できるレシピを公開しています。



おいしく減塩 1日マイナス2g

1日の食塩摂取目安量は男性7.5g女性6.5gです。これは日本人の現状の食塩摂取量から2g減らした量に相当します。栄養表示を見て塩分を確認し、だし・かんきつ類・香辛料などを使って、減塩しましょう。



毎日の暮らしにwithミルク

牛乳、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品でカルシウムを摂取しましょう。苦手な場合は、大豆製品で摂取しましょう。



若い世代・男性に不足しがちなカルシウム・鉄分を多く含む簡単レシピ 小松菜と厚揚げの煮物

1人分エネルギー158kcal

材料 (2人分)

- 小松菜2/3束 (140g)
- 厚揚げ1枚 (160g)
- かいわれ大根 (15g)
- 砂糖・しょうゆ各大さじ1弱
- みりん大さじ1強 ●水100ml



お好みでおろし生姜を添えても😊

作り方

- ①小松菜を4cmに切る。かいわれ大根の根を切る
- ②厚揚げはペーパータオルで油を拭き取り(または湯で油抜き)3cm角に切る
- ③鍋に調味料と水を入れ、中～弱火で厚揚げを7分ほど煮る
- ④小松菜を加え、さらに5分ほど煮る
- ⑤かいわれ大根を入れ、ふたをして火を消し1分おく

→健康推進課☎(042)321-1801

悩みを抱えていませんか 周りに悩みを抱えている方はいませんか

9月は都の自殺対策強化月間

→健康推進課☎(042)321-1801

心の悩みを抱えていたり、自殺のことを考えていたりする方は、一人で悩まず相談してください。また、自殺を防ぐためには、周りの人が悩んでいることに気づき、受け止め、つなぐことが大切です。

悩んでいる心の声を聴かせてください

●心の健康相談

さまざまな心の問題に関する相談を保健師が伺います。また、予約すると精神科医に相談することもできます(月1回実施。詳しくは2ページ「無料相談」をご覧ください)。

☎障害福祉課(内532)

●自殺防止東京キャンペーン特別相談期間

相談窓口	電話番号等	特別相談期間(9月)
自殺予防いのちの電話 ☎(一社)日本のいのちの電話連盟	(0120)783-556	10日(木)午前8時～11日(金)午前8時
都自殺相談ダイヤル ころといのちのほっとライン ☎NPO法人メンタルケア協議会	(0570)087478	23日(水)～27日(日)(24時間)
傾聴電話 ☎NPO法人有終支援いのちの山彦電話	(03)3842-5311	日曜日・祝日の正午～午後8時
LINE相談 アカウント名相談ほっとLINE@東京		午後3時～9時30分
自死遺族相談ダイヤル ☎NPO法人全国自死遺族総合支援センター	(03)3261-4350	7日(月)～9日(水)午前11時～午後7時
自死遺族傾聴電話 ☎NPO法人グリーンケア・サポートプラザ	(03)3796-5453	15日(火)～18日(金)正午～午後4時
多重債務110番 ☎都消費生活総合センター	(03)3235-1155	7日(月)・8日(火)午前9時～午後5時

こころの体温計で心の状態をチェックしませんか

携帯電話やパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができます。心の悩みを感じていないという方もチェックしてみましょう。



HP<https://fishbowlindex.jp/kokubunji/demo/index.pl>

周りに心の悩みを抱えている方はいませんか

①サインに気づきましょう

自殺を考えている人は、悩みながら何らかのサイン(変化)を発しています。

周囲が気づくサイン(例)

- 以前と比べて表情が暗く元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻・早退・休みが増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

②サインに気づいたら声をかけてみましょう

③自殺をしないと打ち明けられたら話を聴きましょう

本人の気持ちを十分に受け止めてあげるために、TALKの原則を意識しましょう。

Tell 話す 死んでほしくない自分の気持ちをはっきり伝える

Ask 尋ねる 今、死にたいという気持ちがあるかはっきり尋ねる

Listen 聴く つらい気持ちをひたすら聴く

Keep safe 安全を確保する 1人にしない 身近な危険物は隠しておく

④専門家に相談するように促しましょう

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。