

9月10日～16日は自殺予防週間

問 保健センター (☎23-8877)

本市では毎年、平均22.4人が自殺により亡くなっており、年代別では30・40歳代の働き盛り世代が全体の3分の1以上を占めています。

昨年度は、自殺者数が増加しました。自殺は、経済・生活、健康問題などさまざまな要因が連鎖する中で起こり、その多くが追い込まれた末の死です。悩みがあるときは、一人で抱え込まず、周りの人に助けを求めましょう。

また、「様子がおかしい」と気になる人がいたら、迷わず声を掛けてください。相手の気持ちに寄り添いながら話を聞き、必要な支援につなげ、見守りましょう。

電話相談窓口

相談機関一例	電話番号	相談時間
市保健センター	23-8877	平日9時から16時30分まで (12時～13時を除く)
県衣浦東部保健所健康支援課 こころの健康推進グループ	21-9337	
あいちこころほっとライン365	052-951-2881	9時から20時30分まで

あいちこころのサポート相談 (SNS相談) 月～土曜日…20時～24時、日曜日…20時～翌日8時



◀LINE



◀Twitter



◀Facebook

こころと身体をつなぐ ヨガ講座

青年講座Ⅱ

時 9月30日、10月7日・14日・21日・28日、11月11日・18日・25日の木曜日 19時～21時(全8回)

場 総合文化センター
内 免疫力を高めるヨガで、こころも体も整えましょう。
講 鈴木陽葵氏 (ヨガインストラクター)

対 市内在勤、在学または碧海5市および東浦町に在住の18～39歳
定 15人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

申 9月15日(木)までに、「青年講座」希望、郵便番号・住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、勤務先・学校名(市内在勤・在学の人のみ)をハガキまたはEメール(syougai@city.kariya.lg.jp)で生涯学習課(〒448・8501 刈谷市役所)へ。

問 生涯学習課 (☎62・1036)



医療の知恵袋

9月分公開日 9月18日(土)

公開場所 刈谷豊田総合病院

内 関節リウマチの薬について、文字や画像で紹介します。
※市民公開講座の代替講座

執筆 舟橋康治氏 (医師)
問 刈谷豊田総合病院総務グループ (☎25・9215)



アルコール専門相談

時 10月13日(木) 14時～16時

場 衣浦東部保健所
内 アルコール依存症治療に精通する精神科医師と酒害相談員が、アルコール健康障害に関する相談に応じます。

申 10月12日(水)までに、電話(21・9337)で衣浦東部保健所健康支援課へ。

65歳からのやさしい栄養教室

時 10月20日(木) 9時30分～12時

場 総合健康センター
内 簡単にバランス良く栄養素が取れる食事の調理方法を学びます。

対 市内在住で65歳以上の12人

定 ※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選とし、結果は全員に連絡します。

持 筆記具
申 9月17日(金)までに、電話(23・8877)で保健センターへ。

9月は食生活改善 普及運動月間

市では、40～69歳における肥満者の割合や低栄養傾向にある高齢者の割合が増加傾向にあります。また、若い世代の朝食欠食も課題となっています。

栄養状態の改善に向けて、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせながら、多様な食品を摂取していくことが重要です。今と将来の健康のためにも、日々の食生活を振り返り、「食事をおいしく、バランスよく」楽しみましょう。

問 保健センター (☎23・8877)

