



随時受け付け中

『ワザあり☆スマート教室』 はじまりました！

メタボの方！
メタボが気になる方！
必見です！！



大切なひとの自殺を防ぐために

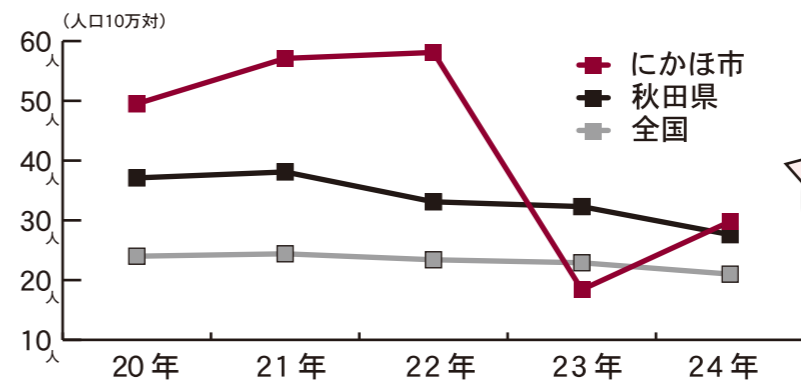
「気づいてください、

身近ないのちのSOS」

いのちの大切さをもう一度考えてほしい…。
大切なひとの心のサインに気づいてほしい…。
にかほ市の自殺をゼロにするため、市民ひとりひとりが、気づきと見守りを大切に、みんなで支え合っていきましょう。



にかほ市の自殺者数は増加はあるものの、以前と比較すると、少なくなっています。
とは言え、平成24年の当市の自殺率（人口10万対）は、29・8となっており、いまだに自殺で大切な命を失う人がいます。



にかほ市などの自殺率の推移

にかほ市の自殺予防事業

自殺予防
街頭キャンペーン

自殺予防の普及啓発のため、市では自殺予防デーやいのちの日に合わせて街頭キャンペーンを実施しています。市民の方に声をかけながら普及啓発のグッズを配布しています。

自殺予防
ネットワーキング会議

市内の関係団体が連携し、こころの健康づくりと自殺予防対策の推進を図ることを目的に、自殺予防ネットワーキング会議を年3回実施しています。

こころの健康づくり
出前講座

こころの健康づくりを図ることを目的に今年度は「笑いヨガ」をテーマにして、各自治会館等にお邪魔しています。笑いの力でこころも身体も元気になりますよ！



こころの相談

毎月1回、臨床心理士によるこころの相談を開催。日時など詳細は毎月広報1日号に掲載しています。



今年も、特定健診の結果、メタボリックシンドロームと判定された方を対象に、『ワザあり☆スマート教室』が始まりました！！
対象 にかほ市に住所のある40歳～75歳未満の方で特定健診の結果、メタボリックシンドロームまたは、予備軍と判定された方

☆教室の流れについて☆

- 初回相談：健診結果をもとに6カ月間の目標を一緒に考えます。
- 栄養教室：栄養士による講話と、試食で食習慣の振り返りと見直し。
- 採血：血糖とコレステロールの血液検査。
- 個別相談：手紙支援・現状の確認とスタッフから手紙によるアドバイス。
- 最終相談：6カ月後に今までの頑張りを振り返ります。

にかほ市独自の『栄養教室』についてご紹介

「栄養教室」は2回行います。「栄養講話」と「バイキング形式の朝食・バランスのとれた食事」の試食です。

- ・栄養講話：栄養士が食事の量やバランスのとれた食事、栄養素やカロリーについてお話しします。生活にすぐ役立つことが盛りだくさんです♪
- ・バイキング形式朝食：数ある料理の中から主菜や副菜などを選んでとってもらいます。茶碗はいつも自宅で使っているものを持参していただきます。
- ・バランスのとれた食事（朝食編）：栄養バランスを考えて作った朝食を試食していただきます。

栄養士がその場で量やカロリーを計算するため、普段の食事と比較できるので皆さんの新たな気づきにつながります。



このように、健診結果と一人ひとりの生活習慣にあわせて、保健師・栄養士が二人三脚でメタボ脱却を目指します！！。症状が出てからでは手遅れです。半年後、スマートな自分になるためにも、この機会を逃さず、生活習慣を見直して健康な体を取り戻しましょう！！
随時申し込みを受け付けていますので、利用券が届いている方は、ぜひ申し込みください。