

おいしい空気推進キャンペーン

9/10日
午前10時～正午

たばこの煙は、吸う本人だけでなく周囲のたばこを吸わない人にも健康被害を与えます。他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。保健所や市では、受動喫煙で困らない地域の実現を目指して活動しています。

受動喫煙防止を広く呼びかけるため、次のとおり、おいしい空気推進キャンペーンを実施しますので、ぜひ、お出でください。

- 会場 市観光拠点センター「にかほっと」
- 内容 超神ネイガーと一緒に受動喫煙防止の呼びかけ活動
- 問合せ 由利本荘保健所 ☎22-4122
健康推進課（仁賀保保健センター） ☎32-3000

超神ネイガー登場!
握手や撮影会、
風船やしやぼん玉の
プレゼントもあるよ!



平成28年度『ほたるの会』ボランティア育成講座受講生募集

精神保健福祉ボランティア「ほたるの会」では、ボランティア会員を育成する講座を4回シリーズで実施します。「ほたるの会」は、こころの声を傾聴し、誰もがおとずれ、「ほっ」とできる居場所づくりを推進して活動しています。つきましては、本講座を受講・修了し、「ほたるの会」の会員として活動して下さる方を募集します。

- 会場 にかほ市勤労者研修センター「エニワン」
- 申込期限 9月28日(水)
- 申込・問合せ先 金浦保健センター ☎38-4200



ほっぺんも
ほっと一息

期日	時間	内容	講師
第1回 10月13日(木)	13:00～15:00	講話①「精神疾患と薬の知識」	曾我 正人氏 (象潟病院院長)
		講話②「秋田県の自殺対策の取り組みについて」	本田由喜子氏 (本荘保健所保健師)
第2回 10月27日(木)	10:00～11:30	講話「警察署での自殺への対応」	武藤 良氏 (にかほ警察署署長)
第3回 11月10日(木)	10:00～11:30	講話「身近な人を自殺させないために」	佐々木久長氏 (秋田大学医学部助教授)
第4回 11月24日(木)	10:00～11:30	市内精神障がい者就労支援事業所事業紹介(3～4施設)	調整中

人間ドッグ助成事業追加募集について

今年度、40～69歳になる方を対象に、日帰り人間ドッグを健康推進課に申し込んだ方には、10,000円の助成(40・50・60歳は半額助成)とピロリ菌抗体検査の全額負担を実施しています。下記医療機関において、11月～平成29年2月の日程に若干空きがありますので追加募集を行います。受診希望の方はお申し込みください。(日程の決定は申し込み順となります)

医療機関名	予約可能日※()書き以外の日の空きは1人となります。
由利組合総合病院	11/1、11/4、11/8、11/9(2人)、11/10、11/14、11/15、11/17、11/24(2人)、12/5(2人)、12/8、12/12(2人) 12/15(2人)、12/20
本荘第一病院	11/26(男性のみ)、12/28(4人)、12/29(5人)、1/21(2人)、1/24(2人)、1/25(2人)、2/1(2人)、2/4(2人)、2/10(2人)、2/15(2人)、2/16(2人)

- 検査項目 計測、一般的な採血検査、尿検査、ピロリ菌抗体検査、がん検診等
- 申込・問合せ 健康推進課(仁賀保保健センター) ☎32-3000



仁賀保保健センター(スマイル内) ☎32-3000
金浦保健センター ☎38-4200
象潟保健センター ☎43-7501

親子のこころの相談

毎月季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。
【ひよこ・ぱんだ・うさぎ全コース共通】

期日 9月28日(水)
受付 午前9時30分～10時
対象 平成24年4月2日～28年4月1日生まれ
内容 親子リトミック
会場 象潟保健センター
申込期限 9月23日(金)

おたのしみ広場

▽すくすく広場(9月の象潟保健センター開放日)
期日 1日(木)、5日(月)、8日(木)、9日(金)、12日(月)、14日(水)、15日(木)、20日(火)、21日(水)、23日(金)

こころの相談

▽9月のニコニコ相談日(身長・体重も測れます)
期日 21日(水)
時間 午前10時～11時
時間 午前9時30分～午後3時
(金) 27日(火)、29日(木)、30日

精神保健相談

精神科医師による相談事業です。ご本人、家族の方が対象です。一人で悩まずご相談ください。
期日 9月15日(木)
時間 ①午後2時～3時 ②午後3時～4時
会場 各保健センター

申込 13日(火)まで金浦保健センター
健康づくり食育教室⑤(象潟地域)のお知らせ
5回目の内容は、「栄養の現状について」、「栄養バランスバイキング」です。
期日 9月20日(火)
時間 午前10時～午後1時
会場 象潟構造改善センター
参加費 300円
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
定員 18人(先着順)
申込・問合せ先 13日(火)までスマイル

9月は『食生活改善普及運動・健康増進普及月間』
【全国統一標語】
①に運動 ②に食事
しっかり禁煙最後にクスリ
健康寿命の延伸
①日常生活で生活改善
毎日プラス10分
普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

今より10分多くからだを動かすことから初めてみませんか?
・歩くときは、歩幅を広くしたり早歩きをしてみましよう。
・毎日の家事もキビキビとからだを動かす意識を。
②野菜で健康生活
毎日プラス1皿
毎日の元気はバランスの良い食事から。野菜には、体内の余分な食塩を排出するカリウムが多く含まれ、減塩効果を高めます。毎日の食事に、「野菜プラス1皿」を心がけましょう。
【1皿分のおかずの例】
・野菜サラダ
・ホウレンソウのおひたし
・かぼちゃの煮もの
③たばこの煙をマイナスイオンに
受動喫煙のない社会
たばこを吸わないことは健康の大前提です。日本人が命を落とす原因の第1位がたばこです。周囲のたばこの煙を吸うことでも肺がんや心臓病にかかりやすくなります。禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本です。

高齢者等声掛け見守り巡回日程 仁賀保象潟

右の日程で訪問します。75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も、希望があれば訪問します。

問合せ 市社会福祉協議会 ☎32-3010
子育て長寿支援課 ☎32-3042

期日	巡回地域
9月5日(月)	平沢
6日(火)	室沢
9日(金)	長岡、大飯郷、大森、石名坂、舟岡、水岡、横岡、本郷
12日(月)	観音森、大須郷、川袋、小滝
13日(火)	小砂川
14日(水)	大砂川、砂山、西中ノ沢、鳥屋森、34区
15日(木)	大谷地、栄町、関、立石、はまなす