



9月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

9日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

生名地区

まめちびクラブ ★

26日(金) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

健康相談 ★

16日(火) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

5歳児健診

29日(月) 受付 12:00 または 受付 12:30 生名保健センター

30日(火) 受付 12:00 または 受付 12:30 生名保健センター

岩城地区

健康相談 ★

3日(水) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

デイケア ★

24日(水) 13:30 ～ 岩城港(集合)

魚島地区

健康相談 ★

18日(木) 10:00 ～ 11:00 魚島地域交流センター

9月は「健康増進普及月間」であり、「食生活改善普及運動月間」です

愛媛県健康課題は「高血圧」です。なかでも上島町は、高血圧者とメタボ該当者の割合が県内で最も高く、また、メタボと診断された方の多くが高血圧を併発している状況です。健康のために、できることから取り組みましょう。

- 食べ過ぎず、飲み過ぎず、適正体重を
- 一日の食塩摂取量は、男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 目指そう(高血圧の人の減塩目標は男女とも 6g 未満)
- 今より 10分多く体を動かそう
- 朝食を食べて、生活リズムを整えよう
- 受動喫煙防止に積極的に取り組もう
- 十分な睡眠を確保しよう

元気アップ体操

ーすきま時間体操ー

朝夕は過ごしやすくなり、虫の音に秋を感じますが、以下のような体調不良を感じていたら「秋バテ」かもしれません。

【秋バテの主な症状】

身体がだるい、頭が重い、疲れやすい、やる気が出ず頭がぼーっとする…等々

「秋バテ」は冷えや寒暖差、気象の影響で自律神経が乱れることが原因です。自律神経を整える習慣を取り入れ、対策しましょう。

①入浴(湯船につかる) ②軽めの運動、朝の散歩や体操、夜のストレッチ ③バランスのとれた食事、食べ過ぎ・飲み過ぎないことも大切 ④規則正しい生活と十分な睡眠

【リフレッシュ効果のある運動 ～ラジオ体操～】

※丁寧に行いましょう

◆腕を上下に伸ばす運動

- ①左足を横に出して、肩幅に開きながら両手の指先を肩に添え、脇を締める
- ②両腕を素早く上に伸ばし、かかとを上げる
- ③手先を肩に戻し、かかとを下ろす
- ④腕を下へ伸ばしながら左脚を閉じる

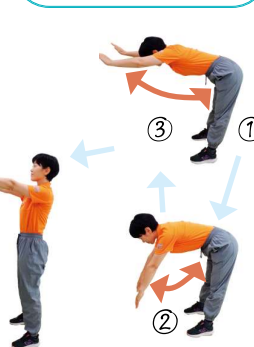
※反対側も同様に 2～3回ずつ



◆からだを倒す運動

- ①足を肩幅より広く開き、上体を前に倒し、腕を前と後ろへ大きく振る
- ②腕を前後に軽く振る
- ③腕を前と後ろへ大きく振る
- ④腕を前へ降ると同時に上体を起こし、腕の振りに合わせてすぐに上体を倒す

※ 2～3回繰り返す



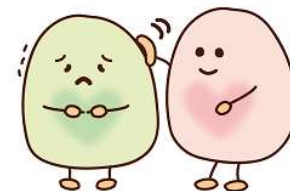
今日からあなたも、ゲートキーパーに

～9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です～

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとることができる人のことです。

「専門的な知識や経験がないと難しいのでは?」と思われるかもしれませんが、

- ◆ 悩んでいる人に気づき、声をかける
- ◆ 話を聞く
- ◆ 必要な支援につなげる
- ◆ 見守る



など、そのとき自分にできることを実践するだけでもゲートキーパーの役割を担うことができます。

身近な人の普段と違う様子として、

- ◆ いつもより元気がない
- ◆ 食事量が減った
- ◆ よく眠れていない
- ◆ 普段より疲れた顔をしている
- ◆ ため息が目立つ
- ◆ 口数が減った



自殺対策シンボルマーク

などのサインがないか、少し気にかけてみてください。

最近眠れてる?

いつもより元気なさそう
だけど、大丈夫?

何か力になれることは
ない?

★ちょっとした声掛けが、相手の気持ちに寄り添うことにつながります。

悩みや不安の相談先がわからない…という方へ。
さまざまな相談先があります。話を聞いてもらうだけでも心が軽くなるかもしれません。

○上島町役場 健康推進課 ☎74-0911
平日 8:30 ～ 17:15

○よりそいホットライン 0120-279-338 (通話料無料)
毎日 24時間

○愛媛県心と体の健康センター ☎089-911-3880
平日 8:30 ～ 17:15

○こころといのちのLINE相談 ※右のQRコードから登録できます。→
日・水・木曜 18:00 ～ 22:00 終受付 21:30)

