



9月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜日 9:00 ～ 15:00 弓削保健センター

健康相談 ★

8日(火) 9:30 ～ 10:30 セとうち交流館

生名地区

健康相談 ★

16日(水) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

まめちびクラブ ★

29日(火) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

岩城地区

健康相談 ★

7日(月) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

デイケア ★

9日(水) 13:30 ～ 岩城港 (集合)

魚島地区

健康相談 ★

15日(火) 10:00 ～ 11:00 魚島地域交流センター

9月はがん征圧月間です

日本人が生涯でがんにかかる確率は2人に1人、4人に1人が亡くなるといわれています。がんの初期段階では自覚症状が乏しいため、早期発見が重要です。今年度がん検診は秋の検診(11月実施)、個別検診(2月まで申し込み可能)がありますので、ご希望の方は健康推進課までお申し込みください。

上島町の検診以外のがん対策

★ 脳ドック費用助成 (40・45・50・55・60・65歳の者で過去にこの費用助成を受けていない者、上限額1万円/人)

★ ウィッグ・補正具等の購入費助成 (購入費の2分の1、上限各5万円)

★ 若年がん患者在宅療養支援事業 (20歳以上40歳未満の方でがん罹患により在宅介護サービス等が必要な方への費用助成)

※詳しくは健康推進課 ☎74-0911 まで

元気アップ体操

—すきま時間体操—

9月は「認知症月間」です

認知症になっても安心して自分らしく生き生きと暮らせる社会を目指し、認知症への理解を深める機会としましょう。

認知機能の低下は加齢とともに誰にでも起こり得るもので、認知症のリスクは年齢が上がるほど高まります。心身ともに健康に過ごすための基盤は、「バランスの良い食事」、「適度な運動」、「社会参加」です。また、早期に変化に気づき、環境を整えるなど、適切な対応をとることも大切です。

手には多くの関節と神経が集まっています。細やかに動かすことで脳への血流量が増え、神経が活性化するため、認知機能と運動機能の向上が期待できます。朝の目覚めや日常生活の合間に手のひら体操を行ってみてください。

◆手のひら体操 (3～5回ずつ)

① しっかりグー・チョキ・パー

② 一本ずつ指折り

・親指から順に折る・開く

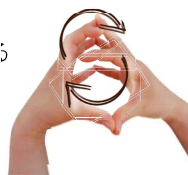
・小指から順に折る・開く

③ 左右の手の指先同士を合わせる

・親指だけくるくる回す

・人差し指だけ…

※他の指が離れないように



④ 母指対立運動

親指と他の指の腹をリズムカルに合わせる



⑤ グーとチョキでカタツムリ

リズムカルに左右の手を入れ替える



⑥ 左右の手をバラバラに動かす

右手 グー → チョキ → パー

左手 パー → グー → チョキ



⑦ 手首回し (内回し・外回し)

・手をグーにして

・手をパーにして

・手をキツネにして



9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です

自殺対策基本法では、毎年9月10日の「世界自殺予防デー」から始まる1週間を「自殺予防週間」と定めています。

厚生労働省によると、令和7年度の自殺者数は19,188人にのぼり、19歳以下の自殺者数が増加しています。また、中高年における自殺率も高い水準が続いています。

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことのできる社会的な問題です。一人ひとりが正しい知識を身につけることが、自殺対策の第1歩となります。この機会に考えてみませんか?

知ることから始めよう!自殺に関する「ウソ?」「ホント?」

Q1 自殺について語ることは良くない考えであり、自殺を助長するものと捉えられる可能性がある。

→自殺を考えている人は、誰にそのことを話したらいいかわからない場合が多いです。隠し立てせず語り合うことで、その人に自殺以外の選択肢について考え直す時間を与えることができます。

Q2 自殺を考えている人は死ぬ決心をしている。

→自殺を考えている人は「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間で揺れ動いています。適切なタイミングで支援につなげることができれば、自殺を防ぐことができます。

Q3 自殺を考えている人への支援は、専門知識がないとできない。

→身近にいる悩みを抱えた人に気づき、声をかけてあげられる人のことを「ゲートキーパー」といいます。特別な技術や資格は必要ありません。ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割がありますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

ゲートキーパーの「心得」

○ 相手とかかわるための心の準備をしましょう

○ 温かみのある対応をしましょう

○ 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう

○ わかりやすく、ゆっくりと話をしましょう

○ 一緒に考えることも支援です

○ 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先 (相談窓口等) を知っておきましょう

♥友達や家族の相談にのっていると、「悩みを聞くのがつらい」など、自分が疲れてしまう場合もあるかもしれません。そんなときは1人で抱え込まず、いったん休んでみましょう。まずは自分の心を大切にし、自分自身が相談できる相手を見つけることが大切です。



★電話相談やチャット相談など、さまざまな相談方法があります

○ 上島町健康推進課 0897-74-0911 (平日8:30～17:15)

○ よりそいホットライン 0120-279-338 (24時間対応)

○ あなたのいばしょチャット相談 (24時間対応)

※QRコードから無料・匿名で相談できます →

