

9月は「健康増進普及月間」です

「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～

秋の声が聞こえてくると、日中はまだまだ暑いですが、朝夕は、涼しい風を感じることができます。運動を始めるにはよい季節です。

運動を始めるきっかけにしてみませんか

歩歩歩(さんぽ)クラブ～めざましウォーク～

「キラのび隊」(スポーツ推進委員、食生活改善推進員)と一緒にウォーキングをしてさわやかな朝を過ごしましょう。

●日 時 9月13日(日) 午前7時30分～8時30分

●場 所 北拠点避難所(旧小学校)

●対 象 在住・在勤の方

●参 加 費 無料

●持 ち 物 マスク、水分補給できるもの、タオルなど

※マスクを着用のうえ、集合ください。

●申込方法 事前の申込みは不要です。当日現地に集合ください。

●そ の 他 雨天時は体操のみ実施しますが、各種警報が出た場合は中止します。
また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、急きょ中止となる場合があります。予めご了承ください。



9月10日～16日は、自殺予防週間です

地域で守ろう 大切な一人ひとりのいのち

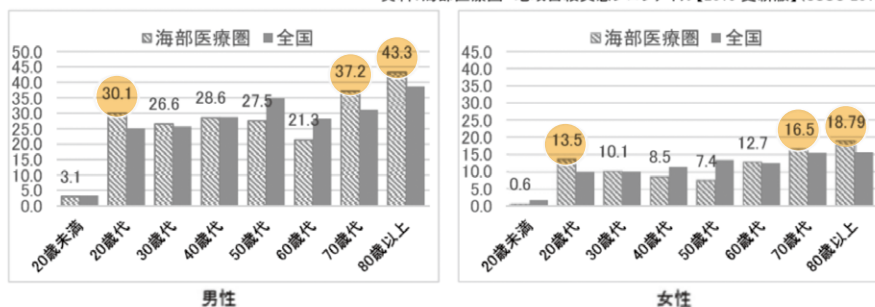
令和元年度の自殺者数は、全国で19,974人、愛知県で1,110人に上ります。

海部医療圏の性・年代別の自殺死亡率をみると、男女ともに20歳代、70歳代、80歳以上の自殺死亡率が全国平均に比べて高い状況にあります。

高齢者だからと思わずに、こころや体、行動が「いつもと違うな」と感じたときは、無理をせずに周囲の信頼できる人にまず相談しましょう。周りの人で、気づいたときは「無理していない?よかったら相談して」など、そっと声をかけてあげましょう。

海部医療圏における性・年代別の自殺死亡率(10万対) (自殺統計(自殺日・住居地、H26～30年平均))

資料:海部医療圏 地域自殺実態プロフィール【2019 更新版】(JSSC 2019)



●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課