



さわやか



市民健康ガイド

3月は、自殺対策強化月間です。

いのちを支える、大切なことば

そのことばを必要としている人がいます
だれもが、いのちを支えるゲートキーパー

変化に気づく
元気がないけど
大丈夫？



支援先につなげる
一緒に付き添うから
相談に行ってみない？

耳を傾けねぎらう
辛かったね。大変だったね。

温かく見守る
いつでも相談してね。

大人から 子供まで	いのち支える相談窓口一覧	http://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php
	こころの健康相談統一ダイヤル	☎ 0570-064-556
	よりそいホットライン(24時間対応)	☎ 0120-279-338
	北海道いのちの電話	☎ 011-231-4343
働いて いる方	こころの耳電話相談	☎ 0120-565-455
	こころの耳メンタルヘルス・ポータルサイト	http://kokoro.mhlw.go.jp/

日程	場 所	時 間
3月14日(水)	赤平市役所	10:00~12:30
	あかびら市立病院	13:50~16:30
3月15日(木)	ふれあいホール前	10:00~11:20
	平岸病院	12:40~13:50
	コープさっぽろあかびら店	14:30~16:30

献血車ひまわり号がやってきます

献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。



献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。

元気がみつかる場所 「ほろカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日 時	3月8日(木) 14:00~16:00
場 所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「体成分測定～自分を知って生活改善～」



健康寿命を延ばそう

10年後の自分のために… 栄養バランス、見直してみませんか？

血圧や血糖値、コレステロールなどの高い状態が続くと、知らないうちに血管を傷つけ、脳や心臓の重大な疾病につながります。

「健康のために減塩、野菜多めに、バランスよく…」よく聞く言葉ですね。健康のために気をつけようと思っても、日々の食事内容、味付けなどは、ほかの家庭と比べることがなく、自分にとってちょうどよいバランスなのか、わかりにくいものです。今の食生活を続けていって将来の健康に影響はないか、一度、見直してみませんか。

赤平市では、簡易な栄養アンケートをもとに、栄養バランスについての結果をお返しして食生活の見直しに役立てていただいています。

アンケート結果からわかること



カルシウム・鉄・ビタミンC・カロテン・食物繊維・カリウム・食塩・脂肪・飽和脂肪酸・コレステロール・アルコールについて、不足や摂り過ぎがないかわかります。



申込みと流れ



1カ月以内にアンケート結果をご自宅に郵送します。詳しい説明を聞きたい方には、保健師・栄養士がご自宅に伺います。



栄養アンケートを記入し、健康づくり推進係に提出(直接持参・郵送どちらでも可)。



ご自宅に栄養アンケートを郵送します。



健康づくり推進係に電話申込み
☎ 32-5665 (月～金曜日 8時30分～17時)
対象年齢：20歳以上
申込期間：3月1日(木)～30日(金)