

さわやか

大切な人の悩みに、気づいてください。



市民健康ガイド

あなたも『ゲートキーパー』になりませんか？ Gatekeeper

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

日ごろから地域で活躍されている民生委員や町内会、老人クラブ、人とコミュニケーションする様々な職種の方々等、多くの方がゲートキーパーとして活動することで、うつや早期発見や自殺予防対策が進むと考えられています。

ゲートキーパー
って何？



赤平市ゲートキーパー研修を開催します。

- 日 時 1 日目 10月21日(金)12:50～16:00
2 日目 10月28日(金)13:00～16:30
※ 2 日間修了者には修了証を授与
- 場 所 交流センターみらい 3 階第 4 研修室
- 対象者 赤平市内に居住または、赤平市内で就業している方
- 参加費 無 料
- 定 員 30名(定員になり次第締切ります。)

申込み・問合せ

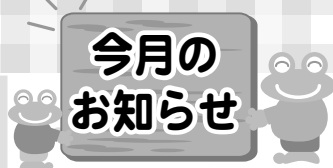
10月 7 日(金)まで(事前の申込みが必要です)
健康づくり推進係 ☎32-5665



保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	9月8日(木) 14:00～16:30	滝川保健所
ひきこもり家族交流会	9月9日(金) 13:30～15:00	



9月は健康増進普及月間です！

【標語】



1に運動 2に食事 ひっきり禁煙 最後にクスリ
～ 健康寿命をのばしましょう ～

栄養と**運動**の講座を開催します。

自分の生活を振り返り、健康と一緒に考えてみませんか。

栄養講座



講師 名寄市立大学 千葉 昌樹 先生

「内臓脂肪を減らせ！ 太らない食べ方」
～ カリスマ栄養士に聞く ～

日時 9月6日(火) 13:00から

場所 交流センターみらい3階第4研修室

運動講座



講師 北翔大学 上田 知行 先生

「いつまでも若々しく」
～ 今からはじめる健康運動 ～

日時 9月16日(金) 13:00から

場所 交流センターみらい4階かたらいホール

申込み・問合せ 健康づくり推進係 ☎32-5665



たばこコラム

vol. 6「タバコは美容に悪い」

昔テレビの刑事ドラマで格好いい主人公がくわえタバコをしていたり、キレイな女優さんが、色っぽくタバコを吸っているシーンを見かけて、格好いいなと感じたことがありました。しかし実際には、歯周病や歯槽膿漏による歯の欠損・口臭の増加、ビタミンCの破壊等によるシミの増加、コラーゲン生成抑制のためのシワの増加、タールなどによる毛穴の汚れ、肌のくすみなど「スモーカーズフェイス」と呼ばれる独特の顔になってしまいます。エステや化粧品、美顔器にお金をかけるなら、卒煙(禁煙)が一番ですよ。