

今月の  
お知らせ

プラス・テン

## +10から始めよう！ 毎日をアクティブに暮らすために

健康寿命を  
延ばそう

今より「10分多く」からだを動かすことで、健康寿命を延ばせることをご存じですか？

健康寿命を延ばすため、+10(プラス・テン)を合い言葉に、今日から一緒に始めましょう！



## 3月は「自殺対策強化月間」です その声かけが、 ゲートキーパーへの第一歩

ゲートキーパーとは

自殺の危険を抱えているひとがいたら…  
「気づき」声をかけ、話を「聴いて」、必要な支援に「つなぎ」、「見守る」ことができる人のこと。

特別な資格は必要ありません

支援が必要な人の周囲にいる人々が、それぞれの立場や職業によってゲートキーパーとしての異なる役割をもっています。

職業的な専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場で、できることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。



市民健康ガイド

滝川保健所では、心の悩みを持つご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。

こころの健康相談 ☎24-6201  
(来所での相談も可)  
平日9～17時、相談料は無料

24時間対応の電話相談や、LINEなどSNSでの相談、年代によって選べる相談窓口もあります。詳しくは、赤平市ホームページをご覧ください。

## 18歳から64歳

### 元気にからだを動かしましょう！

- ◆特に、メタボや軽度の生活習慣病の方はぜひ+10を！
- ◆+10が毎日の習慣になれば、内臓脂肪が燃焼して、腹囲や体重が減り、高血圧や脂質異常、高血糖なども改善します。

理想 1日60分の運動を週3回以上

無理は禁物。ふだんの生活の中で積み重ねていくことが、続けられるコツ！

例えば…

- ふだんから、階段を利用する
- 歩幅を広くして、速く歩く
- 掃除や洗濯などで、こまめに動く
- 職場では、イスに座ったまま両足を上げ下げして腹筋運動
- イスにゆっくり座って、ゆっくり立ってのスクワット運動
- 「朝起きたら、ラジオ体操」を日課に
- 畑仕事や庭いじりで、からだもこころも元気に

安全にからだを動かすために

- ①からだを動かす時間は、少しずつ増やす
- ②体調が悪いときは無理をしない
- ③病気や痛みがある場合は、医師などに相談

詳しくは、厚生労働省の特設ページをチェック！

健康寿命をのばそう！

Smart Life Project

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>



## 献血車ひまわり号が やってきます



日程	場所	時間
3月18日(木)	赤平市役所	10時00分～13時20分
	あかびら市立病院	14時30分～16時30分
3月19日(金)	赤平市総合体育館 ふれあいホール前	9時30分～11時00分
	(株)いたがき	12時30分～13時30分

みなさん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？

新型コロナウイルス感染症対策

## 赤平市妊婦・新生児 応援特別給付金

4月1日(木)で終了

対象

- 令和3年4月1日までに母子健康手帳の交付を受けている妊婦
- 令和3年4月1日までに生まれ、出生により赤平市に住民登録をした新生児

※対象となる方には、妊娠届・出生届の際にご案内します。

元気がみつかる

## 「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日 時 3月11日(木) 14:00～15:00

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～」

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。