

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****ひとりで抱え込まず相談しましょう。**

～ 9月10日～9月16日は自殺予防週間です。～

■こどもが学ぶ『SOSの出し方講座』

蚕桑小学校（6月25日）と東根小学校（7月16日）で講座を開催しました。

SOS 出し方講座（教育）とは、「いのちや暮らしの危機に直面した時、誰にどのように助けを求めればよいのかなど具体的な方法【援助希求行動】を身につけること」を目的としたもの。

■おとなが学ぶ『ゲートキーパー（こころのサポーター：山形県）養成講座』

「心の健康づくり講座」として一般の方を対象に開催しました。（令和7年3月14日 参加者43名）

ゲートキーパー（こころのサポーター：山形県）は、「悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人」のことで、特別な資格等は必要なく誰でもなることができます。周りで悩んでいる人がいたら声をかけるなど、対応や役割を学ぶ機会として養成講座を開催します。

●**共通の学び**：ストレスは嫌なこと（不快なこと）というよりも「脳と心がかんばって疲れる」という意味→ちょっとだけへこんだ紙風船は手の上で弾ませると膨らみ復活するが、ぺしゃんこになった紙風船は弾まず回復しない。こころも一緒に、ストレス状態を放置すると、自分一人では回復しない！誰かの助けが必要！

●**こどもの学び**：話すと安心できる人に打ち明けて助けてもらう、自分の悩みを打ち明けられる人を3人決めておく、自分のいいところ一覧、いい思い出リストを思い出す、相談できる場所を知る、自分をいたわる（大事にする）方法に時間を使う。

●**おとなの学び**：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、見守るかわわりを大切に。悩んでいる人に自分でできる対処法（セルフ・ケア）や特に自分をねぎらうことを勧める。

**相 談 窓 口**

- 24時間子供 SOS ダイヤル：☎ 0120-0-78310（24時間）
- こころの健康相談統一ダイヤル：☎ 0570-064-556（全国共通）
心の健康相談ダイヤル：☎ 023-631-7060 から相談可能
【月～金 9:00～12:00、13:00～17:00 ※9月10～16日は、土日祝日 12:00～13:00 も実施】
- 自死遺族相談・つどい：☎ 023-674-0139（山形県精神保健福祉センター）
大切な人を自死で亡くされた方が安心して語れる個別相談（要予約）や分かち合う場（月1回）
- こころの健康相談@山形：LINE を利用しての相談 18:30～22:00
- 町のこころの健康相談会：☎ 0238-86-0210（白鷹町健康福祉課健康推進係）
- ▶ 公認心理師による相談【9月10日（水）、12月9日（火）、3月3日（火）】
要予約で1日2名まで。定員になり次第受付終了。
- ▶ 町保健師による相談【随時：8:30～17:15（祝日除く）】
まずはお電話ください。保健師不在の際は、折り返しご連絡します。



9月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●同日検診のお知らせ

期 日	会 場	対象地区
1日(月)	鮎貝地区コミュニティセンター	女性の日
16日(火)		南部、中部1
17日(水)	東根地区コミュニティセンター	中部2～6、北部1
29日(月)		北部2～4、東部1～3
30日(火)	荒砥地区コミュニティセンター	八幡、新町、上町、出来町

■受付時間は7:30～9:40です。

●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	会 場	対象地区
8日(月)	南陽検診センター	鮎貝
25日(木)※		
30日(火)		

■受付時間は13:00～13:30です。

※25日はバスで送迎します。ご希望の方はお電話で1週間前までに必ずお知らせください。

●『運動で自分磨きプログラム』

内 容	日時と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	5・19日(金) 10:00～11:00 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	12日(金) 14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	8・22日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

■参加費：無料

■定 員：各回定員 30 名(要事前申し込み)

●健診結果説明会

健診結果の見かたや生活習慣病の予防のポイントについて、健診結果説明会を開催します。

期 日	対象地区	会 場
18日(木)	十王・滝野	十王地区コミュニティセンター
26日(金)	萩野・中山	鷹山地区コミュニティセンター

■時間は13:30～15:00(受付13:30)です。

研修会のお知らせ

耳からはじめる健康づくり講演会 ～いつまでも自分らしく、いきいきと過ごすために～

聴覚機能の低下が、心身の機能に与える影響やその対策についての理解を深めていただくため、「聞こえ」についての講演会を開催します。今年は食事にも着目した内容ですのでぜひご参加ください。

■い つ 9月26日(金)

13:30～15:30

■どこで 白鷹町中央公民館2階 大会議室

■対象者 どなたでも

※9月24日(水)までに、お電話か申込フォームよりお申し込みください。

■参加費 無料

■講 師 中石 真一路 氏(ユニバーサル・サウンドデザイン(株)代表取締役)

■内 容 聞こえと食事の関係性、難聴によるリスク、難聴の方との関わりかた、聴覚支援・対話支援機器の活用など

・会話中に聞き返すことが増えた
・テレビやラジオの音量が大きいと言われる
・聞き取れずに聞こえたふりをしてしまう

こんなこと
ありませんか？



申込フォーム▶



チラシはこちらから▶



【申し込み・問い合わせ】白鷹町社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎ 86-0112