

あなたの健康づくりを
応援します！

「健康づくり教室」のご案内



楽しく学べる健康づくり教室を開催します。今
のあなたに役立つ「プラス1」の健康情報が満載で
す。知識だけでなく、体験を通して健康づくりを始
めましょう。健康づくり教室修了後、希望者は、地

域で仲間と一緒に健康づくり
を進める「健康づくり推進員」として活動するこ
とができます。まずは自分自身が健康になり、家族や
地域の健康づくりを一緒に考えてみませんか。

ところ(保健センター名)	とき	テーマ
河 芸	9月4日(月)13時30分～15時30分	脳活性化のための3つのポイント!!～脳の血流を促す食事・生活習慣とは?～
安 濃	9月8日(金)13時30分～15時30分	楽しく・正しく・安全に体力評価!
一 志	9月6日(水)13時30分～15時30分	こころとからだのリフレッシュ～ヨーガとアロマで元気になりましょう～
白 山	9月7日(木)10時～11時30分	畑仕事の前後にこれだけ。簡単体操を学ぼう

定 員 各会場先着30人

申し込み・問い合わせ 8月23日(水)から直接窓口または電話で各保健センターへ

9月10日は世界自殺予防デー 9月10日～16日は自殺予防週間です

「死にたい」と悩んでいる人の多くは、「死ぬ
しかない」と「なんとか生きたい」という気持ち
との間で激しく揺れ動いていて、その気持ちが言
葉や行動の変化(不眠、体調不良、感情の不安定
さなど)となって自殺の危険性を示す何らかのサ
インを発するといわれています。

一人で悩みを抱え込まずに、相談しましょう。

周りにいる人は、いつもと違う感じやSOSの
サインを見逃さず声を掛けましょう。

■あなたにもできる自殺予防のための行動

《**気付き**》～家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける～
家族や仲間の変化に気付いたら、「眠れています

か?」など、自分にできる声掛けをしましょう。

《**傾聴**》～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～

話題をそらしたり気持ちを否定したりするの
ではなく、本人の気持ちを尊重し共感した上で、相
手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

《**つなぎ**》～早めに専門家への相談につなげる～

こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えて
いるようであれば、専門家に相談するよう促しま
しょう。

《**見守り**》～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～

自然な雰囲気の中で声を掛けて、焦らずに優しく寄
り添いながら見守りましょう。

B型肝炎予防接種費用助成

定期予防接種の期間内(1歳に達するまで)に
接種できなかった場合、その回数分を全額費用
助成します。ただし、任意接種となります。

対 象 平成28年4月1日～9月30日生まれの人

申請方法 健康づくり課または各保健センター
窓口で申請を受け付けています(郵送での申
請も可能です)。 ※申請には印鑑が必要です。

接種期間 平成29年4月1日(土)～9月30日(土)

申請期限 平成29年9月29日(金)まで

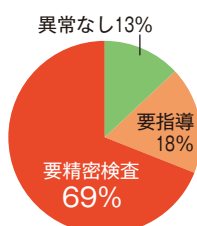
接種場所 予防接種協力医療機関

受けよう! 歯周病検診

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。日本
では約80%の人が、歯周病にかかっているといわ
れています。

右のグラフは平成28年度の
津市歯周病検診の結果です。

およそ70%の人が「要精密
検査」となり、歯肉に何らかの
症状がありました。歯ぐきの腫
れや出血などの症状がなくても、歯周病が進んで



いる恐れがあります。痛くないから大丈夫と思わ
ずに、かかりつけの歯科医をもち、定期的に検診
を受けましょう。

市が行う歯周病検診 津市では、市内の歯周病
検診協力医療機関で、40歳・50歳・60歳・70歳
の人を対象に歯周病検診を実施しています。

実施期間 平成29年8月～11月

費 用 無料

※対象者には、個別に通知しています。詳しく
は、案内通知をご覧ください。

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 または各保健センター