

地域に「元気」を届ける

健康マイスター

募集 —あなたの力を貸してください—

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

健康マイスターは、運動を通して、皆さんに元気を届ける活動を行っています。主に、ご当地健康体操・ラジオ体操・ストレッチを定期的に練習して、いつでも地域などへ出向けるようにしています。地域の活性化や健康につながるよう、メンバーと一緒に活動してみませんか。

随時、体験・見学可能です。男女ともに参加をお待ちしています。

とき

第2・4木曜日 10時～11時半

ところ サントピア大竹

※日時が変更される場合がありますので、保健医療課に問い合わせてください。

持参品 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

メンバーの声

・チラシがきっかけで参加。ご当地体操「大竹で生きている」は財産!!

・知人から誘われて始めた。元気な限り、健康マイスターを続けていきたい。

・はじめは物おじしていたが、今は随分慣れた。正しいラジオ体操を教えてもらえてよかった。

8ページのご当地健康体操「大竹で生きている」もぜひみてね!



健診を受けてメタボ予防を
特定健診受診率県内10位
 大竹市の昨年度の特定健診受診率は37・4%（暫定値）で、県内10位です。
 健康に自信のある方もない方も、年に一度は健康診査（健診）を受けましょう。毎年受けている方は、家族や友人にもぜひ受診を勧めてください。



市ホームページでは、健康づくりの参考となるウォーキングコースや厚生労働省スマートフォンアプリ「プロジェクト」について紹介しています。

がん検診を受けましょう
 がんは早期発見することで、経済的にも身体にも負担の少ない治療ができ、治癒率も高まります。
 がん検診は、市が実施するがん検診、加入する保険者（勤め先など）が実施するがん検診、個人でがん検診を受診するなどの方法があります。
 市が実施するがん検診は、国が推奨する胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんです。詳細は、5月下旬に緑色の封筒で案内した「健診・がん検診のしおり」、または市ホームページをご覧ください。

集団健診予約専用コールセンター

☎0120-489-087

9時から17時まで
 （土・日曜日、祝日を除く）

集団健診ウェブ予約



睡眠セミナー「意外と知らない上手な眠り方」

問い合わせ 玖波公民館 ☎57-7084

毎日の生活に欠かせない大切な「睡眠」についての知識を学び、快適に過ごしましょう。

とき 9月7日(土) 13時30分～14時30分

ところ 玖波公民館

内容 ○体内時計と睡眠について○睡眠圧と睡眠について○深部体温と睡眠について○睡眠環境について○枕の選び方でストレス解消

講師 加藤尚道さん（上級睡眠健康指導士）

定員 25人程度（申込順）

申し込み 9月2日(月)から玖波公民館へ。

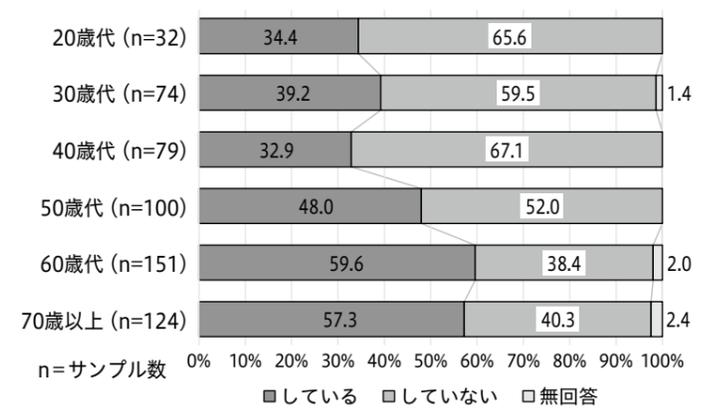
糖尿病・がん・心臓病や脳卒中等の生活習慣病予防のためには、運動習慣の定着や食生活の改善など健康的な生活習慣の継続が大切です。また、喫煙は、自身や周囲の方の健康に影響を及ぼします。ぜひ禁煙に取り組んでいきましょう。
 今月から2回にわたって健康増進についての情報を掲載します。

9月は「健康増進普及月間」

①に運動 ②に食事
 しっかり禁煙 良い睡眠
 健康寿命の延伸



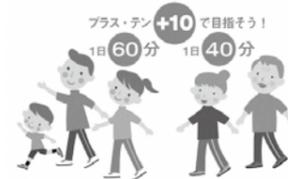
問い合わせ
 保健医療課 ☎59-2153



定期的な運動をしていますか
 令和5年度大竹市健康づくり・食育に関する意識調査の結果は、グラフのとおりです。

【+10（プラステン）※から始めよう】

ふだんから身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中等になるリスクを下げることができます。推奨される活動時間は、18～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分です。足りていない方は、今より10分多く、毎日身体を動かすことを心がけましょう。



いつでもどこでも+10!
 テレビを見ながら筋トレやストレッチ、掃除や洗濯などの家事をきびきびと行う、階段を使う、自転車や徒歩で通勤するなど、あなたに合った+10を見つけましょう。

※ +10（プラステン）：今より10分多くからだを動かすこと。生活習慣病、がん、認知症の発病のリスクを低下させるといわれている。 出典：いきいきおたけ健康プラン

※運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること
 目安は+10（約1000歩）ですが、個人差があります。自分の+10が約何歩か調べてみましょう。
 歩行が難しい方は、無理のない範囲で身体を動かすことを意識すると良いです。



健康マイスターによる
 大竹で生きている
 動画



おうちde元気体操
 ストレッチ編 動画



おうちde元気体操
 ・ご当地健康体操
 大竹で生きている（座位・立位どちらでも行えます）
 ・おうちde元気体操
 基本編（座ってできます）、立位体操編、タオル編、ペットボトル編、ボール編、口腔ケア編、ストレッチ編（NEW!）
 ※一部の体操はウェブでもご覧いただけます。
 ※1世帯1種類。数に限りがあるため、希望に添えないことがあります。既に持っている方でも異なる種類のDVDであれば配布します。

おうちdeサロンで
 健康体操をしませんか

自宅や地域の集まりで体操ができるよう健康体操のDVDを配布しています。
 DVDの種類

9月10^④▶16^⑥は 自殺予防週間

ひとりで悩んでいるあなたへ。
知らせてほしい、心のSOS。

問い合わせ 福祉課 ☎59-2146

広島県では令和4年度に485人、令和5年度には441人の尊い命が失われるなど、毎年約400人以上の方が自殺で亡くなられています。
こうした状況の中、自殺を身近な問題としてとらえることが自殺予防の第一歩です。
私たちにできることから始めてみませんか。

自殺の多くは「追い込まれた末の死」
多くの自殺は、「個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな要因により心理的に追い込まれた末の死」ということができます。
防くことができる社会的な問題
心理的な悩みを引き起こす要因はさまざまですが、それらに対する支援などにより、多くの自殺は防ぐことができます。
何らかのサインを発している
一般的に自殺者の多くは、たとえ精神疾患を患っていても医療機関を受診しないなど相談への抵抗感から問題も深刻になりがちです。

一方で死にたいと考えている人も、このころの中では「生きたい」という気持ちとの葛藤があり、不眠・原因不明の体調不良などのサインを発していることが多いといわれています。
大切なのは、まわりの人からのコミュニケーションです。(あなたにできる自殺予防のための行動)で、かけがえないいのちを守りましょう。
1人の死は周囲の5〜6人に深刻な心理的影響を与え、いわれ、周囲への影響も大変大きいものです。
遺族の方の支援として自死遺族の会も県内で開催されています。

あなたにできる 自殺予防のための行動
①気づく 家族や仲間の変化に気づいて、「眠れている?」「どうしたの?」など声をかけましょう。
②傾聴する 本人の気持ちを尊重して耳を傾けます。「大変だったね」などの言葉をかけましょう。
③つなぐ 早めに専門機関に相談するよう促します。相談を受けた側も協力者と連携しましょう。
④見守る 自然な雰囲気です声をかけ、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

- こころのサインをチェック**
- 悩みやストレスから生じるこころの疲れは身体面、精神面、行動面の変化となってあらわれます。普段とは違う次のような変化がある場合は、こころのサインかもしれません。
 - 気づいたときは、お互いにひとこえかけてみませんか。
 - よく眠れない
 - 食欲がない
 - 体調不良が続く
 - 集中力がなくなる
 - 表情が暗くぼんやりしている
 - 意欲や興味が減退する
 - 遅刻・欠勤が続く
 - 周囲との交流を避ける
 - 飲酒量が増える

10月から始まります 「おむつ等宅配事業」

問い合わせ 福祉課 ☎59-2148

10月から子育て用品などを届けるサービスをスタートします。
子育て経験のある配達員が、乳幼児のいる家庭に、生後2カ月から原則満3歳の誕生日まで定期的に、紙おむつや離乳食などの子育て用品(3300円相当)を届け、その際に声掛け・見守りと子育てサポート情報の提供をします。
出生や転入により対象となった方は、出生届または転入届の提出の際、福祉課で申請してください。
それ以外の対象となる家庭には、8月中旬に申請書などを郵送しました。申請書が届いた方で、まだ申請が済んでいない方は、9月30日(月)まで(消印有効)に申請してください。
詳細は、申請書とあわせて郵送した案内文をご覧ください。

①令和3年4月2日から令和3年9月30日生まれの乳幼児を養育している同一世帯の方
②令和3年4月2日から令和3年9月30日生まれの乳幼児を養育している同一世帯の方
③令和3年4月2日から令和3年9月30日生まれの乳幼児を養育している同一世帯の方

宅配月
(対象①の方)
乳幼児の出生日の2カ月後の月から36カ月後の月まで
※宅配は2カ月に1回です。
(例) 令和6年9月生まれ: 11月から令和9年9月まで
(対象②の方)
10月または11月(1回のみ)



写真はイメージです。

9月8日^④▶14日^⑤ 救急医療週間

上手な医療のかかり方

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

「かかりつけ医」をもとに
「かかりつけ医」とは健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要ときには専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力がある医師のことです。「かかりつけ医」は自分で選択できます。一人に決める必要はなく、どの診療科の医師でも「かかりつけ医」になります。日頃の状態をよく知っている「かかりつけ医」であれば、日頃の健康相談や大病院への受診など判断に困ったときに相談できるので安心です。
夜間などの診療時間外に、急病になり、対応に困ったことはありませんか? 正しい応急手当などを知って、救急医療機関を適切に利用しましょう。

こころの健康電話相談 ※個人情報は厳守されます		
名称	電話番号	備考
広島いのちの電話	082-221-4343	24時間 365日(年中無休)
こころの電話 (こころの健康づくり、こころの悩み、うつ病、精神疾患などに関する相談)	080-8230-6037	水・土 9時~12時、13時~16時30分 (祝日・12月29日~1月3日を除く)
広島県こころの悩み相談	080-1577-4774	月・火・木・金 9時~12時、13時~16時 (祝日・12月29日~1月3日を除く)
こころのライン相談@広島県		火・木・土・日 17時~22時



厚生労働省のサイト「まもろうよこころ」はこちらから。

相談窓口(電話・SNS)などは、厚生労働省のサイト「まもろうよこころ」をご覧ください。

「小児救急医療相談電話」「こどもの救急」で検索
「医療情報ネット(ナビイ)」で検索
今、受診できる医療機関や休日・夜間当番医を、診療科目ごとに探すことができます。
※検索結果によっては、一部変更がある場合もありますので、事前に電話などで確認してください。

小児救急医療相談センター(広島市)が急病、夜間にこども(15歳未満)が急病、受診するかどうか迷ったとき
○大竹市内の固定電話・IP電話: ひかり電話 ☎082-555-8870
○携帯電話 #8000(局番なし)
受付時間 毎日19時~翌朝8時、土・日曜日、祝日、年末年始は17時~翌朝8時
小児科医師・看護師が、電話相談に応じます。症状に応じて受診するかどうかの判断の目安や、応急手当の方法がわかります。
「小児救急医療相談電話」「こどもの救急」で検索
「医療情報ネット(ナビイ)」で検索