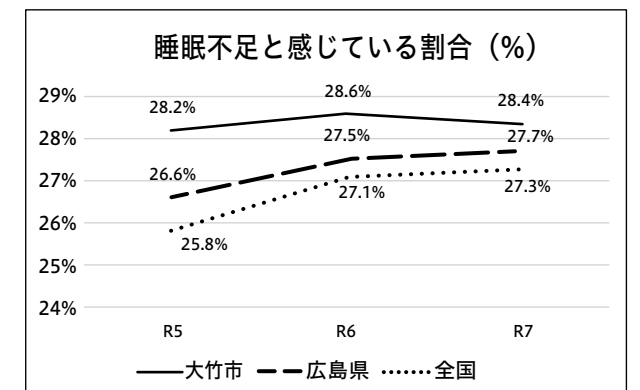


9月は健康増進普及月間
①に運動 ②に食事
しっかり禁煙 良い睡眠
健康寿命の延伸
 問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

糖尿病・心臓病・脳卒中やがんなど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。

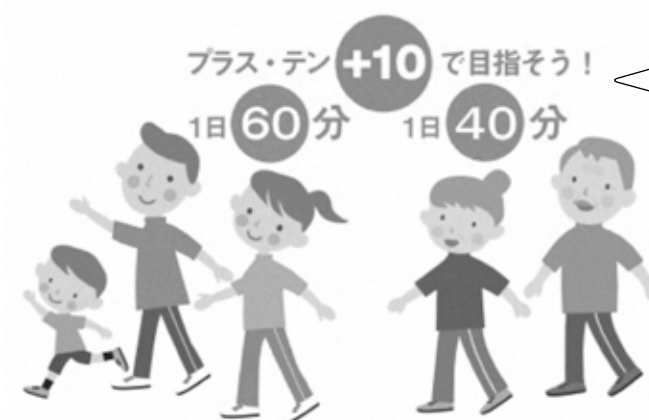
良い睡眠がとれていますか

令和5年度から令和7年度の国保データベースシステムの、睡眠に関する意識調査の結果はグラフのとおりです。
 市で睡眠不足と感じている方は、広島県や全国と比較し多くなっています。良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。適度な運動と静かな睡眠環境で休むなど、メリハリをつけることが大切です。



いつでもだれでも
 +10（プラステン）

+10とは、いつもより10分多く体を動かすことです。糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム※、認知症のリスクを下げる事ができると言われています。
 推奨される運動時間は、18～64歳では1日60分、65歳以上では1日40分です。足りていない方は、今より10分多く、毎日体を動かすことを心がけましょう。
 歩数の目安は10分約1000歩ですが、個人差があります。自身の+10が約何歩か調べてみましょう。



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を見つけてみましょう。



「+10（プラステン）からはじめよう」チラシ

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。
 ※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。

おうちやサロンで健康体操

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
 ○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）



「大竹で生きている」動画

○おうちde元気体操
 基本編（座位編）、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、簡単ピラティス編（NEW!!）
 ※一部の体操はウェブでも見ることができます。



「おうちde元気体操 ストレッチ編」動画

※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。

健診を受けてメタボ予防を
 特定健診受診率が県内16位

市の昨年度の特定健診受診率は36・2％（暫定値）で、県内16位です。健康に自信のある方もない方も、年に一度は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。

集団健診予約専用コールセンター

フリーダイヤル
0120-489-087
 ※9時～17時
 （土・日曜日、祝日を除く）

集団健診ウェブ予約

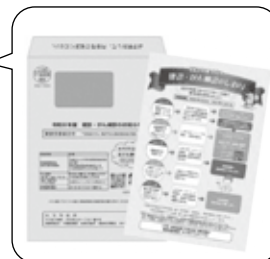


※今年度より紙問診からウェブ問診に変更しています。

がん検診を受けましょう！

がんは早期発見することで、経済的にも身体的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、主に以下のいずれかの方法で受診できます。

- ①市が実施する検診を受診
 ※対象者には5月末にびわ色の封筒で、該当する受診券を送付しています。
 - ②加入している保険者（勤め先など）が実施する検診を受診
 - ③個人で直接、検診を実施している医療機関などに申し込んで受診
- ②、③の場合でも市のがん検診受診券を利用できる場合があります。



胃がん（胃内視鏡 50歳以上）※
 （胃部X線 40歳以上）
 肺がん（40歳以上）
 大腸がん（40歳以上）
 子宮頸がん（20歳以上）※
 乳がん（40歳以上）※
 ※印は、2年に1回の受診間隔、その他は年1回の受診間隔となります。

健康マイスター募集

あなたのチカラを貸してください

保健医療課 ☎59-2153

健康マイスターは、主にご当地健康体操・ラジオ体操・ストレッチ運動などを通して、皆さんに元気を届ける活動を行っています。

メンバーからは
 ○ちらしがきっかけで参加。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。元氣な限り、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。といった声があります。

いつでも地域へ出向けるように次の日程で練習をしています。随時、体験・見学可能ですので、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30分
 ところ サントピア大竹
 持参品 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

9月10日(木)▶16日(水)は 自殺予防週間

問い合わせ
福祉課 ☎59-2146



広島県では、令和7年度に436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っています。

こうした状況の中、自殺を身近な問題として捉えることが自殺予防の第1歩です。私たちにできることから始めてみませんか。

○自殺はその多くが

「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」ということがいえます。

○防ぐ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。

○自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い
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精神科系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。

1人の死は、周囲の5～6人に深刻な心理的影響を与えるといわれ、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。

へあなたにできる

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

9月24日(木)▼30日(水)は 結核・呼吸器感染症予防週間

問い合わせ

保健医療課

☎59-2153

結核は、決して昔の病気ではなく、今も世界中でまん延している感染症です。日本では、今でも年間1万人以上の新しい患者が発生し、1400人以上が命を落としています。

結核は発症しても初期段階ではほとんど症状が表れず、特に高齢者は気づかないうちに進行してしまうことがあります。早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場への感染を防ぐためにも重要です。

結核の予防として子どもにはBCGワクチンの接種が有効です。健康的な生活(適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事、禁煙など)も免疫力を高め、結核の予防につながります。



初期症状は風邪と似ています

左記に当てはまる場合は早めに受診しましょう。

○痰(たん)のからむ咳が2週間以上続いている。

○微熱・体のだるさが2週間以上続いている。

65歳以上の方は

肺がん・結核検診の受診を

胸部エックス線検査は結核の早期発見に有効です。特に65歳以上の方は健康診断(市の肺がん・結核検診など)を受け、1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

近年、新型コロナウイルス感染症をはじめとした呼吸器感染症の脅威が再認識されています。呼吸器感染症が流行する秋・冬前から、マスク着用や咳エチケット、手洗い・手指消毒、換気など、基本的な感染対策を心がけましょう。

れている?」「どうしたの?」などの声をかけましょう。

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

自然な雰囲気ですべてを聞き、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

◆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。



「まもろうよこころ」はこちら。

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。気付いたときは、お互いにひとこえかけてみてください。

- ☐ 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 など

最高裁判所 判決を踏まえた 保護費の追加給付

問い合わせ
福祉課 ☎59-2147

平成25年の生活保護生活扶助基準の見直しに関する最高裁判所の判決を踏まえて、国が定めた従来の水準と新たな水準の差額を追加給付します。

対象世帯

平成25年8月から平成30年9月までの間に生活保護を受給したことがある世帯。

このほか、平成30年10月から令和8年3月までの間に生活保護を受給したことがある世帯のうち、一定期間入院・入所していた方、障害のある方で加算が算定されていた方、毎年12月に支給される期末一時扶助費が算定された世帯なども対象となります。

現在、生活保護を受給していない世帯も、条件に当てはまる場合は対象となります。

支給までの手続き

生活保護を受給中の世帯は、原則支給手続き(申出)は不要です。

現在、生活保護を受給していない世帯は、生活保護受給時に保護を受けていた自治体で追加給付が行われますので、その自治体に当時の世帯主から支給手続き(申出)を行う必要があります。大竹市で生活保護を受給していた世帯は、申出書一式に必要書類を添付して、福祉課へ持参するか郵送してください。申出書一式の様式は市ホームページに掲載しています。

送付先

〒739-0692

大竹市小方一丁目11番1号

健康福祉部福祉課生活支援係

問い合わせ

追加給付の一般的な内容や、現在生活保護を受給していない世帯の支給手続き(申出)に関する質問などは、左記へ連絡してください。

最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付相談センター(厚生労働省委託事業)

0120-179-445

受付時間

平日9時～17時(8月から10月は土・日曜日、祝日も開設)

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	受 付
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 (祝日および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 (祝日および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