

中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？

深刻な状況が続く中高年男性の自殺。つらい悩みを抱え続けていると、周りに助けを求めづらくなります。病気や健康の不安、家族関係や子育て、経済・生活の不安、介護や世話、職場や人間関係、近隣関係などから、不安や心配疲れで、以前のように食事や睡眠がとれなかったり、誰に相談すればいいかわからなかったり、自分のことをわかってくれる人はだれもいないと感じていませんか。

保健課では、このような方々に『こころの相談』をおすすめしています。こころの相談は、自殺予防として仙北市が行っている事業で保健課が窓口となっています。話せるところからゆっくり話してみませんか？ひとりで悩まず、声を出してください。相談してみようかなと思ったら、迷わず☎43-2252へご連絡ください。

あなたのこころの声を聴いてくれる人がいる

こころの相談 ※相談無料、秘密厳守

角館庁舎 ▶ 4月6日 10:00～11:00 17日 13:30～14:30 24日 10:00～11:00 15日 13:30～14:30 22日 10:00～11:00 29日 13:30～14:30

田沢湖健康増進センター ▶ ※月1回第3水曜日午後のみ 4月19日 13:30～14:30 5月17日 13:30～14:30

西木総合開発センター ▶ ※2か月に1回第2火曜日午前のみ 5月9日 10:00～11:00

相談時間 1回50分 午前/①10:00～②11:00 午後/③13:30～④14:30

相談方法 面談または電話(予約時に希望をお伝えください) ※匿名希望可

スタッフ 公認心理師・臨床心理士

語って、笑って、ホッと一息①

えがおサロン ※毎月1回 水曜日

4月5日・5月10日・6月7日・7月5日・8月2日・9月6日・10月4日・11月1日・12月6日 令和6年 1月10日・2月7日・3月6日

場所 田沢湖健康増進センター 交流プラザ 時間 13:00～16:00

内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など 参加料 100円

傾聴ボランティア「えくぼの会」では、毎月えがおサロンを開催しています。お茶やコーヒーを飲んで、語って笑ってホッとするとともに一緒に過ごしませんか。個人の悩みや相談にも応じています。予約なしで、どなたでも好きな時間に参加できますので、ぜひお立ち寄りください。

若者同士で交流しましょう!

若者の居場所 ※毎月1回第3火曜日

4月18日・5月16日・6月20日・7月18日・8月15日・9月19日・10月17日・11月21日・12月19日 令和6年 1月16日・2月20日・3月19日

場所 角館交流センター(和室) 時間 14:00～16:00

語って、笑って、ホッと一息②

傾聴ボランティア かだれ ※毎月2回、水曜日

4月12/26日・5月17/24日・6月14/28日・7月12/26日・8月9/23日・9月13/27日・10月11/25日・11月8/22日・12月13/27日 令和6年 1月17/24日・2月14/28日・3月13/27日

場所 田沢湖健康増進センター 調理室・栄養相談室

時間・内容 ▶10:00～12:00 保健師による血圧測定、健康相談など ▶12:00～15:00 認知症予防体操、ゲームなど

参加料 100円(昼食は各自でご持参ください)

一緒にお茶を飲んだり認知症予防ゲームなど、やりたいことをやりましょう!集いの場「かだれ」は、開催日の時間内で個別にお話を聴いたりご希望の方には秘密厳守でご相談に応じています。相談は無料ですので、遠慮なくお越しください。(予約先 小松 ☎090-2975-3450)。

だれかに話をすると安心する ※毎月1回、水曜日

傾聴ボランティア えくぼの会

4月19日・5月17日・6月21日・7月19日・8月16日・9月20日・10月18日・11月15日・12月20日 令和6年 1月17日・2月21日・3月13日

場所 角館交流センター 時間 10:00～14:00 ※予約不要

心に溜まったことや、気になること、心配なことなど話してみませんか。傾聴ボランティア「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。開催時間内の都合のよいときにお気軽にお越しください。

笑いで3つの「わ」(なごみの和・つながりの輪・たのしい話)を広げよう!!

笑いの会

4月21日 13:00～16:00 ※事前申込不要

受付 9:40～10:00 終了 11:30(予定) 場所 健康管理センター(角館)

内容 笑いヨガ

笑うことは心身ともに安定し、ストレス軽減に効果があるといわれています。皆さま、ぜひご参加ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

主催 NPO法人KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)

“若者の居場所”とは、心の重荷を下ろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にいても居心地が悪い、社会の中で生きづらいつ感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ぜひひとりで抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしております。

問合せ/NPO法人KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 休養・こころ～

朝ごはんを毎日食べよう!



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。

知っておきたい朝ごはんの効果

- ① 脳の働きをよくする
- ② 腸が活発になり、便通がよくなる
- ③ 寝ている間に下がった体温を上昇させる
- ④ 昼食・夕食の食べすぎを防ぐので肥満が防止できる

朝ごはんを食べない方へ

まずは朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。おにぎりやバナナ、乳製品など食べやすいものから始めましょう。



朝ごはんを毎日食べている方へ

主食(ご飯やパン)・主菜(肉、魚、卵、納豆、豆腐)・副菜(野菜、海藻、きのこ)を組み合わせましょう。

朝におすすめの1品

味噌汁やスープに野菜、きのこ、海藻、豆腐、卵などを入れて具だくさんにすると、1品で栄養バランスがとれます。

保健課からのお知らせ

毎月広報に掲載していた「健康ワンポイント」について掲載方法が変わります。

毎月16日号の広報→毎月1日に仙北市のホームページへ掲載します。

ホームページのほか、仙北市公式LINEで配信します。LINE受診設定→健康・医療を選択すると、1日に配信されます。

2023年までに目指す指標

▶毎日朝食をとっている方を増やす 目標値90%(2018年度83.3%)

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

神代診療所から 診療日程のお知らせ(4月3日～)

▼診療時間(受付開始は、診療時間の30分前から)

曜日	診療時間	医師
月	9:00～11:30 13:30～16:30	吉岡政人先生(秋田大学医学部附属病院) ※小学生以下のお子さまの診察・予防接種はできません。
火	9:00～11:30 15:00～18:00	中川康彦先生または堀江美里先生(秋田大学医学部附属病院 消化器外科) 嘉陽毅先生
水	9:00～11:30 13:30～16:30	嘉陽毅先生
木	9:00～11:30 13:30～16:30	田口大樹先生(秋田大学医学部附属病院 腫瘍内科)
金	健康相談日(要事前予約)	診療は行いません。看護師による健康相談日となります。



▼休診日 ●金・土・日曜日、祝日 ●年末年始/ 12月29日(金)～ 令和6年1月3日(水)

問合せ・健康相談予約/ 神代診療所 ☎44-2118

こころの相談からお願い ～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

気になる人がいたら、まずは声をかけてみましょう。あなたもゲートキーパーになれます。ゲートキーパーとは、つらい気持ちを抱える人を身近で支えになる人のことです。特別な資格はいりません。声のかけ方は“気持ち”ではなく「体調」から聞いてみてください。背中をさするような気持ちで聴いてみましょう。必要に応じて、相談機関につないでください。お互いに支えあえる、すべての人々にやさしい地域をみんなで一緒に作りましょう。

※「休日歯科診療当番医」については、仙北市カレンダー(35ページ)に掲載しています。