

9月10日～16日は自殺予防週間 誰にも相談できずに悩んでいませんか

問 福祉課障がい者福祉係 ☎72-2111内線442

仕事や家庭、健康上の悩みや経済的な問題など、誰もがさまざまなストレスを抱えています。こうした悩みを解決する方法が見つからない場合、やがて「うつ病」などのこころの病気を引き起こしてしまいます。こころの病気は「自殺」へと向かう大きな原因となります。

もしも、こころや体に変調があれば、少しでも早く周囲の人や専門機関などに相談してください。

専門の相談員が相談に応じます。相談は無料です。秘密は固く守ります。

心の電話・筑後	☎36-1313	月・水・金 午後1時～4時 祝日・お盆・年末年始を除く
心の健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター)	☎092-582-7400	月～金 午前9時～正午、午後1時～4時 祝日・年末年始を除く
福岡県北筑後保健福祉環境事務所	☎0946-22-3965	月～金 午前8時30分～午後5時15分 祝日・年末年始を除く
ふくおか自殺予防ホットライン	☎092-592-0783	24時間年中無休
福岡いのちの電話	☎092-741-4343	24時間年中無休

身近なところから「健康づくり」はじめてみませんか 『食生活改善推進員』養成講座受講生募集

申 問 健康課総務係 ☎72-6666内線123

食生活に関する正しい知識を学び、自分や家族、地域のために、健康づくり活動を行う「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」を養成する講座です。

受講後、小都市の食生活改善推進員の組織である「小都市健康を守る母の会(通称：健母(けんぼ)の会)」に所属し、学習を継続しながら、健康づくり活動と一緒に取り組んでみませんか？

期日・内容など

期 日	内 容	備 考
11月10日(金)	開講式、食生活改善推進員の役割	
11月24日(金)	国民の健康状況、健康日本21	調理実習
12月8日(金)	栄養の基礎知識、年代別の食育	
1月26日(金)	生活習慣病予防のための食事、献立作成と調理	調理実習
2月9日(金)	食品衛生、生活習慣病予防のための運動	
2月22日(木) または23日(金)	健康を守る母の会研修会へ参加	調理実習
3月9日(金)	これからの活動の進め方、閉講式	

時間 午前9時30分～11時30分(調理実習の日は午後1時30分まで)

会場 あすてらす

対象 市内在住で、受講修了後に食生活改善推進員として活動できる人

定員 25人(先着順)

参加費 無料

テキスト代 2,000円程度

申込方法 窓口または電話(土日祝日を除く)

※申込者に対し、10月中旬に案内を郵送します

申込締切 9月29日(金)

