

9月10日～16日は自殺予防週間 ひとりで悩まないで、相談してみませんか

1

問 福祉課障がい者福祉係 ☎72-2111内線442

仕事や家庭などの日常生活の中でストレスをため込んでいませんか。
ストレスとは上手に付き合いたいものですが、こんな症状があらわれたら注意信号です。

- ・毎日の生活に充実感がない
 - ・これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
 - ・食欲がなく、体重が減った など
- あなた自身やあなたの周りで悩んでいる人はいませんか。
どうぞ気軽に、下記の電話相談窓口までお電話ください。

専門の相談員が相談に応じています。相談は無料です。秘密は厳守します。

心の電話福岡	☎092-821-8785	火・木・金 午後1時～5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 (健康増進課精神保健係)	☎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

2

身近なところから「健康づくり」 食生活改善推進教室受講生募集

甲問 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(ヘルスマイト)」を養成する教室です。

受講修了後、市の食生活改善推進員の組織である「小郡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、一緒に健康づくり活動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11日(金)	開講式、食生活改善推進員の役割	
11月25日(金)	国民の健康状況、健康日本21	調理実習
12月9日(金)	栄養の基礎知識、年代別の食育	
1月27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10日(金)	食品衛生、生活習慣病予防のための運動	
2月23日(木) または24日(金)	健康を守る母の会研修会へ参加	調理実習
3月10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月中旬に案内文を郵送します

申込締切 9月30日(金)

