

# ポールウォーキング体験会のご案内

- 日時** 2月2日（金）午前10時～11時（受付9時30分～10時）
- 場所** 尾西庁舎6階大ホール（東五城字備前12番地）
- 持ち物** タオル、お茶（ポールは主催者で用意します。）
- 参加費** 無料
- 定員** 40名
- 講師** 健康づくりリーダー
- 主催** 一宮市健康づくりサポーター協議会
- 申し込み** 玉腰まで ☎090-3856-3253（平日10時～16時）  
1月9日（火）から申し込みを受け付けます。  
（定員になり次第締めきり）



\*駐車場に限りがありますのでご承知ください。

# 平成29年度 第4回 健康づくりウォーキング大会のご案内 ～千秋・西成連区の名所・寺社めぐり～

- 日時** 3月3日（土）午前9時（受付8時40分～）  
（雨天決行。ただし警報が出た場合は中止。）
- 集合場所** いちい信金スポーツセンター駐車場（一宮総合運動場）  
（千秋町佐野字向農 756）
- 問い合わせ** 柴山まで ☎090-6598-4826（平日10時～16時）
- 距離** 約6km
- 参加費** 無料
- 主催** 一宮市健康づくりサポーター協議会
- 申し込み** 当日直接集合場所で受け付け

\*駐車場に限りがありますのでご承知ください。

\*平成29年度最後のウォーキング大会です。

\*完歩証明書をお持ちの方で、全4回完歩の方には完歩賞、3回完歩の方には達成賞を差し上げます。

# 第2次健康日本21いちのみや計画 ～休養・こころの健康分野～

第2次健康日本21いちのみや計画の「休養・こころの健康」の分野では、豊かで質の高い生活を送るために、こころの健康を維持することをめざしています。下記のチェック表で、あなたのこころの健康状態をチェックしてみましょう。

## 「K6」でこころの健康状態をチェックしましょう!

\*K6は米国のKesslerらによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された、一般住民を対象とした調査で、心理的ストレスなどの程度を表す指標となります。

★過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。 6つの質問に答えて、点数をチェックしましょう。 （合計得点が高いほど精神的な問題がより重い可能性があるとされています。）	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1 神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4
2 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4
4 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4
5 何をしても骨折りだと感じましたか。	0	1	2	3	4
6 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4
合計得点					

5点以上…心理的ストレス相当  
10点以上…気分・不安障害相当  
13点以上…重症障害相当



該当する人は、周囲や専門相談窓口にご相談してみましょう。



## <主な相談窓口>

名古屋いのちの電話	☎052-931-4343	毎日24時間
よりせいホットライン	☎0120-279-338	毎日24時間
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556 オコナウ-マモウヨ-ココ	毎日9時～16時30分
愛知県一宮保健所 こころの健康推進グループ	☎72-0321	平日9時～12時、13時～16時30分