

4・5月の健康づくりの教室・講座のご案内

第2次健康日本21いちのみや計画推進講座

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

ID 1042546

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

すっきり！運動教室 ※治療中の病気のある方は、主治医の許可をもらってからお申し込みください。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	講師
5月24日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター)	午前10時～ 11時30分	健康講話と運動実技 ～若いのに「よいしょ」が口癖な あなたへ 筋力UPをめざそう～	20名	保健師・ 健康づくり リーダー

受付時間 開始時間の30分前より ※血圧計をお持ちの方は自宅で血圧を測定してきてください。

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク、タオル、お茶、バスタオルまたはヨガマット(お持ちの方) ※運動のできる服装・靴でお越しください。

申し込み 3月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)



からだにやさしい栄養教室 ※同じ内容の講義は、今年度1回の参加に限ります。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	講師
4月25日(月)	北保健センター	午前10時～ 11時30分	バランス食ってなに?	30名	管理栄養士
5月23日(月)	中保健センター			40名	

受付時間 午前9時30分～10時

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク
※参加者で希望される方は、ご自宅のみそ汁等の汁物の塩分測定ができます。

申し込み 3月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)



[問い合わせ] 健康支援課

中保健センターグループ
☎ 72-1121

西保健センターグループ
☎ 63-4833

北保健センターグループ
☎ 86-1611

3月は、自殺対策強化月間です

ID 1045183

例年3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、自殺者数が多くなる傾向にあります。そのため国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と決めました。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支え合う気持ちを持つことで守ることのできる命があります。

身近な人の違和感に気づいたら

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。それぞれの立場でできることから進んで命を守る行動を起こしていくことが自殺予防につながります。

変化に
「気づき・声をかける」

気持ちに寄り添い
「傾聴する」

適切な専門家に
「つなぐ」

温かく
「見守る」

一人で悩んでいませんか？ あなたの声を聴かせてください



【こころの悩みの電話相談】

相談窓口名称	電話番号	受付時間
名古屋いのちの電話	052-931-4343	毎日 24時間
あいちこころほっとライン365	052-951-2881	毎日 9時～20時30分
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間

【こころや身体の不調、受診の相談、うつ・ひきこもりの相談】

相談窓口名称	電話番号	会場・問い合わせ先
精神保健福祉相談(要予約)	0586-28-9145	福祉総合相談室
健康相談	0586-72-1121	一宮市中保健センター
	0586-63-4833	一宮市西保健センター
	0586-86-1611	一宮市北保健センター

詳しくは、市ウェブサイトもご覧ください

悩みごとの相談窓口について

ID 1035135

厚生労働省や愛知県のウェブサイトにも
相談窓口が紹介されています。

まろうよこころ 厚生労働省

検索

様々な悩みの相談窓口 愛知県

検索



[問い合わせ] 保健総務課 総務企画グループ ☎ 52-3851