

健康・運動



健 康日本21 幸手計画(第4次)

もっと知りたい! メンタルヘルス

ストレスやこころの病気という言葉を耳にすることも増え、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。生涯のうちに4人に1人がこころの病気にかかると言われており、こころの病気は誰でもかかる可能性のある病気です。

●こころの健康って?

こころが健康な状態とは、その人らしい、いきいきとした心の状態が保たれ、個人生活はもちろん、家庭生活、社会生活を送ることができる状態を指します。

●こころの不調のサイン

次のような症状がある時はこころの不調のサインかもしれません。

- 気分が沈む、憂鬱
- 眠れない、寝付けない
- 理由もなく不安になる
- おなかが痛くなる
- 胸がどきどきする
- 疲れが取れない

人それぞれ不調のサインは異なりますが、自身のサインを知り、みのがさないようにしましょう。

●こころの健康の鍵は生活リズム

こころが不調の時は、意識して、生活リズムを整えましょう。決まった時間に起きるなど、生活リズムが整うと、質の良い睡眠につながり、質の良い睡眠は心身の疲労の回復を促し、ストレスに対する抵抗性を高めます。

●困った時は専門家へ

こころの不調は早期での対応が大切です。一人で抱え込まないで、不調が続くときは、精神科などの専門機関に受診しましょう。健康増進課でも、こころの相談ができますので、不調を感じた時はぜひご活用ください。

問合せ 健康増進課
(42)8421



参考:こころの情報
サイト

詳細はこちちら!

ウォーキング dayについて



ウォーキング day では、地域で継続した運動が行えるよう、1人で運動するのではなく、その日に集まった人達でストレッチやウォーキングなどの活動を行っています。今まで参加されていた人も、初めて参加される人も、ぜひ仲間と一緒にウォーキングを通して健康づくりにチャレンジしてみませんか?市内在住で20歳以上の方はどなたでも参加可能です。

日時	毎月第2木曜日 9:30~11:30
集合場所	ウェルス幸手1階 共通ロビー
持ち物	タオル、飲み物、 上履き(雨天時)
問合せ	健康増進課 (42)8421



幸手市公民館事業 公民館クラブ活動 参観・体験週間

～さ がして こ どい ま まをつなぐ～

日時	2月3日(火)～2月16日(月)9:00～21:00 ※8日(日)、11日(水・祝)、15日(日)は17:00まで
場所	中央公民館、西公民館、北公民館、 南公民館、東公民館
内容	各公民館で活動しているクラブを 参観、体験できます。興味がある クラブに参加してみませんか。 ※参観、体験を受付していないクラブもあります。
問合せ	中央公民館 (42)5156、西公民館 (43)0881 北公民館 (42)6221、南公民館 (43)6053 東公民館 (48)0013



詳細はこちちら!

B&G 海洋センターイベント

ヨガ/Yoga

ストレッチヨガ教室

日時 1月9日、16日、23日、30日 各金曜日 10:00～10:50

骨盤調整ヨガ教室

日時 1月9日、16日、23日、30日 各金曜日 11:00～11:50

共通

場所	ミーティングルーム
対象	18歳以上
定員	12人(申込み順)
費用	1回600円(保険代含む)
持ち物	屋内用シーツ、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
申込み	電話または窓口(当日予約可)
問合せ	B&G海洋センター (48)0220

ふるさとづくり第69回 市民スポーツ大会

◆スキー・スノーボード大会

日時	3月1日(日)8:00 【当日の受付場所】 大松ゲレンデ前菅平イナ リールホテル1階ロビー
場所	長野県菅平スキー場 パインピーク 大松ゲレンデ
対象	市内在住、在勤、在学または競技団体に所属してい る小学校3年生以上の人、連盟が認めた人
費用	大人…3,000円 子ども…1,000円 ※前泊希望者はお問合せ ください。

申込み	1月10日(土)～ 2月7日(土) ※詳細は市スキー連盟へ お問い合わせください。
問合せ	幸手市スキー連盟 堀中さん (44)0916



幸手市健康・環境カレンダー
(21ページ)のレディース個別
検診の子宮がん検診自己負担
の金額に誤りがありました。
正:頸部1,200円、誤:頸部900円

市からの健康や運動に関する情報
を掲載します。
※時間は24時間表記

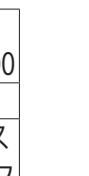
※特に記載がないものは
「費用▶無料」、「申込み▶不要」

認知症センター 養成講座

認知症について正しく理解し、
認知症の人や家族の応援者になり
ませんか。ぜひお越しください。

日時	1月17日(土) 13:30～15:00
場所	ここち幸手 (幸手市南2-11-18)
内容	認知症の症状、受診、予防 についての考え方、接し 方、権利擁護について
対象	市内在住の人
定員	15人(申込み順)

申込み	1月16日(金)までに 電話または窓口
問合せ	幸手西地域包括支援 センター (40)3443



あたまの 健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防
のアドバイスを行います。

日時	1月28日(水)9:45開始 (1人45分)、最終受付15:00
場所	ウェルス幸手
内容	認知症予防のアドバイス および相談、記憶チェック
対象	65歳以上の市民
定員	12人(申込み順)



大人の健康相談 (完全予約制)

場所▶ウェルス幸手検診ホール
問合せ▶健康増進課 (42)8421

相談	日 時	定 員	時 間	内 容
成人健康相談	1月16日(金) 9:00～11:30	10人(申込み順)	1人20分	保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)
体組成測定		15人(申込み順)	1人10分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の人は、成人健康相談へ。
食生活相談	1月16日(金) 9:00～11:45	3人(申込み順)	1人45分	管理栄養士による栄養相談