

からだもこころも健康に過ごすために

9月は「健康増進普及月間」、9月10日～16日は「自殺予防週間」です。この機会に心身の健康について考えてみませんか。

問い合わせ

- ☆健康づくりについて…健康増進課 ☎(50)8430
- ☆自殺対策について…保健予防課 ☎(50)3593

日ごろの生活習慣を見直しましょう

生活習慣病などの病気を防ぎ、健康に過ごすためには、適度な運動や栄養バランスの取れた食生活を実践することが重要です。みなで健康づくりに取り組みましょう。

◎体を動かそう！

日常生活の中で1日60分以上(65歳以上の方は40分以上)体を動かすと、がんや高血圧、糖尿病といった生活習慣病、認知症などの予防に役立つことがわかっています。まずは、今より10分多く体を動かしてみましょう。



◎減塩を心掛け、野菜を多く食べよう！

栄養バランスの取れた食事を1日3回取りましょう。1日350gの野菜を摂取し、塩分は控えめ(男性は8g、女性は7g未満が1日の目安)にするよう心掛けましょう。



◎禁煙にチャレンジしよう！

喫煙することで、がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)などに罹患するリスクが上がります。また受動喫煙による被害も深刻で、年間約6800人が亡くなっていると推定されています。禁煙に取り組むとともに、たばこの煙を避けることも重要です。



「ふじさわ健康フェスティバル2015」で健康づくりしませんか

健康づくりに関する活動を行う市民団体や特定非営利活動法人が主体となり、10月～11月に市内各所で料理教室やウォーキングなどの講座を開催します。

※詳細は公民館などにあるチラシまたは健康づくり応援団のホームページをご覧ください



心の健康にも目を向けましょう

自死(自殺)は、さまざまな悩みや問題が原因でうつ病などを発症し、その影響で正常な判断が難しくなり引き起こされると考えられています。

自死を減らすには、周囲がサインに気付き、声を掛け、支援につなぎ、見守ることが大切です。



心のSOSに気付くことが大切です

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、9月10日からの1週間を自殺予防週間と定めています。本市では、自死を防ぐためのさまざまな取り組みを行っています。

☆パネル展示

自死や精神疾患に関する正しい知識を深める機会として、パネル展示を行います。

とき 9月3日(木)～14日(月)

ところ 藤沢駅北口地下道展示場

☆こころの体温計

心の健康状態やストレス状態を、携帯電話やパソコンを使って調べることができます。

【利用方法】

市のホームページの保健予防課のページまたは右記のQRコードからアクセスしてください。

※利用料無料(通信料は自己負担)



☆まごころホットライン

自殺未遂者の家族のための電話相談です。本市の相談支援事業所の専門相談員がお受けします。匿名での相談も可能です。秘密は厳守します。

とき 月～金曜日(年末年始・祝日を除く)

午後1時～5時(相談時間は1回30分程度です)

☎(81)9120

テレビ・ラジオ・インターネットでも市政・地域情報発信中！



ケーブルテレビ ジェイコム湘南 11CH (デジタル放送)



地震などの災害時は、番組を中断して情報をお伝えします

■毎日4回放映＝午前9時／正午／午後8時／午後11時30分

「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

9月7日(月)～13日(日)	9月14日(月)～20日(日)	9月21日(祝)～27日(日)
【カラフルフジサワ】 みんなで支えあふ心豊かな地域づくり～地区ボランティアセンター	【カラフルフジサワ】 より便利に、よりスマートに～オープンデータの活用が進んでいます	【カラフルフジサワ】 自転車マナーをUPして、交通事故をなくそう
【ふじさわトピックス】 ・ビーチバレージャパン&湘南藤沢カップ全国中学生ビーチバレー大会 ・8月市長定例記者会見	【広報ふじさわTV】 江ノフェス～Enoshima Festival2015について	【ふじさわトピックス】 ・藤沢市アートのスペース開館直前シンポジウム ・2015セイジ・オザワ松本フェスティバルスクリーンコンサート
【キュンとするまち。藤沢】 「ふじさわファンクラブ」応援メンバー中山省吾さんの声をご紹介します	【ふじさわごはん】 藤沢産の食材を使った簡単な料理をご紹介します	

ふじさわメールマガジン配信サービス

携帯電話やパソコンに、防災や子育てなど市政に関するメールマガジンを配信しています。mm@fujii-anshin.netまたは右記のQRコードを読みとって空メールを送信し登録してください。



藤沢市公式Facebookページ いいね！してね！

「ColorFULL FUJISAWA (カラフルフジサワ)」

市内の身近な話題や観光情報などをお伝えします。

問い合わせ 広報課 ☎内線2122 ©番組の内容は予告なく変更される場合があります

藤沢エフエム放送 http://www.radioshonan.co.jp

レディオ湘南の放送はインターネットでも聞くことができます。http://www.simulradio.jp

ハミングふじさわ(30分)…健康・子育て・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声を届けます

■放送時間＝月～金曜日の午前10時／(再放送 午後7時)

コーナー名	放送日	内 容
輝け！部活動 …毎週月・火曜日	9月14日・15日	鶴沼中学校
	9月21日・22日	六会中学校
ふじさわ歴史探訪 …毎週水曜日	9月16日・23日	藤沢市の歴史や文化財などについて紹介します
私の文庫 …毎週水曜日	9月16日	かせきはっけん…かんなんはるき(わかふじ65号)
	9月23日	ドキドキのぶたい…にしむらしおり(わかふじ65号)
サークル紹介 …毎週木・金曜日	9月10日・11日	釉の会(七宝焼)…やすらぎ荘
	9月17日・18日	藤沢合気道会…藤沢青少年会館
	9月24日・25日	将棋クラブ…辻堂青少年会館
●防犯・防災メモ…毎週月～金曜日 ●3年目職員紹介…毎週月曜日 ●すくすく子育て・いきいき健康…毎週火曜日 ●本日より(新刊図書・点字図書紹介)…毎週火曜日 ●週末情報／街の話題…毎週木曜日 ●FM 広報ふじさわ…毎週金曜日		

各コーナーへのご意見やメッセージなどを募集しています。ファクスはFAX(29)2121、Eメールはhumming@radioshonan.co.jpまでどうぞ！

ハミングインフォメーション(5分)…市からのお知らせや、催し物などを紹介します

◎月～金曜日＝午前8時／午後3時／午後6時 ※午後6時からは外国語での紹介です(月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語)

◎土・日曜日＝午前9時54分(週末の休日診療紹介あり)／午後3時／午後4時54分

ラジカルなび(5分)…5カ国語で簡単な会話と文化を紹介する外国語講座です

■放送時間 月～金曜日の午後0時54分／(再放送)午後3時54分

●月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語