

いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

こころの健康づくり研修会

1月30日(月)東通村保健福祉センターで「こころの健康づくり研修会」を行いました。民生委員、保健協力員、食生活改善推進員の方々、35名が参加されました。



「うつ」について、クイズを行い「うつ」の症状等について、理解を深めました。



うつの症状がある方への、声かけや対応方法について学びました。症状がある方には、まずその方の話を聞くことが大切になります。



最後に、参加された皆さんでランチを食べました。こころの健康づくりには、バランスの取れた食事や適度な運動などの生活習慣も大切です。



今後も各地区・各団体の皆さんに、こころの健康づくりについて研修会を行いたいと考えています。一緒に『こころの健康』について考えてみませんか？

女性for women's healthの健康週間

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。すべての女性が自分の健康への関心を高め、体の状態や仕組みについての知識を得、より健康で幸せになることを目指して定めています。東通村では、下記の通り個別検診事業を行っています。



★子宮がん・乳がん個別検診事業★

予約窓口:東通村いきいき健康推進課
健康ふれあいグループ

TEL 0175-28-5800

期限:平成24年3月31日まで

※希望日時を事前に予約して頂きます。

場所:(財)青森県総合健診センター(青森市)

★自分の体からのサインを見逃さず、かかりつけ医を持ちましょう

★年に1回はがん検診を受けましょう

★なんでも健康相談★

心や体の不調に対する相談を受け付けています。

窓口:いきいき健康推進課 保健師

TEL 0175-28-5800(内線104・107)

