

9月は「健康増進月間」です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」
 歩歩歩（さんぽ）クラブ～めざましウォーク～

「キラのび隊」（スポーツ推進委員、食生活改善推進員）と一緒にウォーキングをしてさわやかな朝を過ごしましょう。

●日 時 9月12日（日）午前7時30分～8時30分

●場 所 北拠点避難所（旧小学校）

●対 象 在住・在勤の方

●参加費 無料

●持ち物 マスク、水分補給できるもの、タオルなど
 ※マスクを着用のうえ、集合ください。

●申込方法 事前の申込みは不要です。当日現地に集合ください。

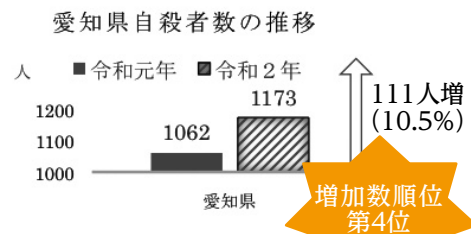
●その他 雨天時は体操のみ実施しますが、各種警報が出た場合は中止します。また、新型コロナウイルス感染症の状況により急きょ中止となる場合があります。予めご了承ください。



9月10日～16日は、自殺予防週間です

地域で守ろう 大切な一人ひとりのいのち

令和2年の自殺者数は、全国で20,919人、愛知県で1,173人に上ります。令和元年からの自殺者増減数をみると、愛知県は、神奈川県、大阪府、東京都に続き増加数上位第4位となっています。（参考：厚生労働省「警視庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」）



「ゲートキーパー」を知っていますか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格はいりません。

身近に悩みを抱えている人、自殺の危険がある人がいるかもしれません。家族や知人など周囲の人で「何だか元気がない気がする」と気づいたら、まずは勇気を持って声をかけてみましょう。あなたの声かけで救われる人がいます。

ひとりで悩んでいませんか

とびしまほっと安心ダイヤル
 24時間 365日対応 通話料無料

☎ 0120-501-970

まもろうよ ころろ 厚生労働省特設サイト
 自殺対策、電話・SNSでの相談先、ゲートキーパー等についてわかりやすく紹介されています。ご活用ください。

