

保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎83-5555



9月は「食生活改善普及運動」月間

健康寿命促進のためにこの機会に生活習慣を見直し、ご自身にあった健康づくりに取り組みましょう。



野菜を1皿プラス

- 1日摂取目標量：350g
- 1皿目安量：70g

適塩をこころがけよう

食塩の1日摂取目標量
男性7.5g未満/女性6.5g未満

牛乳・乳製品を取り入れよう

カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとりましょう。

9月10日～16日は「自殺予防週間」

悩みや不安を抱えて困っているときは、気軽に相談できる窓口があります。話すだけで気持ちが軽くなることもありますので、ぜひご利用ください。

QRコードから心の健康状態をチェックできます。



相談窓口	電話番号
● 三種町相談窓口 町保健センター心の相談専用ダイヤル	83-5556
● ひきこもりの相談 秋田県ひきこもり相談支援センター	018-831-2525
● 寂しい・悲しい・つらいときの相談 秋田いのちの電話	018-865-4343
● 死にたい気持ちのある方、自死遺族の方の相談 あきたいのちのケアセンター	0120-735-256
● どのような悩みでもご相談ください。 よりそいホットライン（24時間通話無料）	0120-279-338

無料相談会のお知らせ



専門の相談員が対応し、秘密は厳守します。ひとりで悩まずに、お気軽にお電話ください。

こころの相談会	
開催日	9月14日
開催時間	13時～16時（相談者1組に対し、1時間程度）
会場	保健センター
相談員	臨床心理士 濱田 拓 氏
申込方法	電話またはQRコードからお申し込みください。



クアオルトコーナー

ウォーキング情報

日曜ウォーキング

- と き 9月6日 9時～
- コース（集合場所）
琴丘クアの古道コース
（ことおか中央公園入り口駐車場）
- と き 9月20日 9時～
- コース（集合場所）
森岳温泉石倉山コース
（石倉山公園管理棟）

秋田犬マサとウォーキング

- と き 9月27日 9時～
- コース（集合場所）
琴丘クアの古道コース
（ことおか中央公園入り口駐車場）



クアオルト運動教室

楽しく貯筋体操教室

- と き 9月8日、29日 10時～
- ところ ゆめろん
- 入館料 500円
- 定 員 各日10人
- 持ち物 運動靴、飲み物



電話またはQRコードからお申し込みください。

