

はればれ通信



健康に関する情報

▷心の健康づくりについて

なんとなく不安を感じたり、心がもやもやして、からだの不調につながっていませんか。

1人で悩まず、身近な人や信頼のできる人に話してみませんか。気持ちが少し楽になることもあります。

匿名で相談できる電話やSNSの相談窓口もありますのでご利用ください。

秋田県 心の健康相談窓口一覧

「ふきのとうホットライン」

(チラシは保健所や市町村にあります)



その心の声を、
聴かせてください。

匿名でも大丈夫です。うまく話せなくても大丈夫です。

あなたの誰にも話せない思い、抱えている気持ちを聴かせてください。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



9月10日~16日は自殺予防週間です。

※相談機関の詳細はQRコードから確認できます

心はればれゲートキーパー養成講座の開催

■講座内容

- ・「心はればれゲートキーパー」とは？
- ・「心はればれゲートキーパー」の活動について
- ・精神科医によるメンタルヘルスに関する講話

■日にち・場所(いずれも午後2時~3時半)

10/14(水) 由利地域振興局

11/18(水) 秋田地方総合庁舎

■問合せ・申込先:018-853-1831

秋田ふきのとう県民運動実行委員会

▷結核・呼吸器感染症及び非結核性抗酸菌症 (NTM症) に注意しましょう

結核は、今でも全国で毎年新たに約1万人の発生があります。NTM症は、ヒトからヒトへ伝播しませんが、高齢者や基礎疾患のある方が発症しやすいようです。

定期健康診断を受けること、せき・たん・発熱・だるい等のかぜのような症状が2週間以上続く場合は早めに受診や検査することをお勧めします。

予防:



咳エチケット



こまめな換気

手洗い・
手指消毒



ワクチン接種

免疫力強化
(適度な運動、十分な睡眠、
バランスの良い食事) 等



▷8月31日「野菜の日」
▷9月1～30日 健康増進普及月間
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙
良い睡眠～健康寿命の延伸～」
▷10月第1日曜日「県 健康づくりの日」



生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、健康づくりの実践を促進します。

旬の食材は
栄養価が高く、
味も濃い。

お料理レシピ 「もう一皿野菜をプラス！」

しらすのサラダ

五城目町食生活改善推進協議会

■材料（4人分）

しらす…15g ごま油…大さじ1/2 大根…1/4本
きゅうり…1本 みょうが…1パック 大葉…8枚
味ぽん…大さじ2

■作り方

- ① 大根はおろして、水気をよく切る。
- ② きゅうり、みょうが、大葉は千切りにする。
- ③ ごま油を引いたフライパンを弱火にかけ、しらす
- ④ をゆっくり炒る。
- ⑤ ①と②を混ぜ、味ぽんで和える。
- ⑥ 器に盛り付け、③をかける。

季節に合わせて野菜の分量を変えてもおいしくいただけます！

1人分 エネルギー：33kcal たんぱく質：1.7g 脂質：1.6g 炭水化物：3.6g 食塩相当量：0.6g

ブロッコリーとさつまいものサラダ

男鹿市食生活改善推進協議会

■材料（4人分）

ブロッコリー…160g さつまいも…120g
A(マヨネーズ…小さじ2 酢…小さじ2
サラダ油…小さじ2 白すりごま…大さじ1)

■作り方

- ① ブロッコリーは小房に切って、色よくゆでる。
さつまいもは洗って、皮ごと5mmくらいのいちょう切りにし、ゆでる。
- ② Aの材料をすべて入れて混ぜ合わせ、盛り付けた野菜にかける。

1人分エネルギー98kcal 塩分0.1g



材料に子どもが好むようなミニトマトやハム、カニカマを追加してアレンジもできます！

我がまちのサポーター

☆編集後記☆

心や身体に関する健康に関する情報をお伝えして参ります。
皆様の健康づくりのお役に立てたらと思っております。
朝晩と日中の気温差で体調を崩さないようお気を付けください。

発行：秋田県秋田中央保健所
潟上市昭和乱橋字古開172-1
電話：018-855-5170



めざせ健康寿命日本一！