

9月は

健康増進普及月間です！

問 子育て健康課 健康づくり係 ☎(84)5544

統一標語

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

平均寿命が延びる一方で、健康寿命（日常生活が制限されない期間）との差が問題となっています。健康寿命を延伸するためには生活習慣の見直しが大切です。町では運動や食事など健康に関する教室を実施しています。ぜひご参加ください！

ヘルスアップセミナー

日 9月27日（金）午後1時30分～3時

場 町健康福祉センター2階 機能訓練室

内 肩こり改善ストレッチ

講 健康運動指導士 高垣茂子さん

持 筆記用具・タオル・飲み物・室内用運動靴

POINT

▼1日の野菜摂取量を増加させるための近道は、朝食で野菜を取ることです！

きゅうりやレタス、トマト、ブロッコリーなどの野菜は、茹でたり切っておくだけで手軽に食へることができます。皆さんも野菜を朝食に取り入れてみましょう。

9月10日～9月16日は

自殺予防週間です

問 福祉課 福祉推進係 ☎(83)1226

1人で悩まず、

まずは相談してみませんか？

令和5年の全国の自殺者数は、2万1837人となっており、神奈川県内でも1366人の方が自殺で亡くなっています。前年より29人増加し、47都道府県の中で3番目に多くなっています。

自殺は一つの理由や原因で生じるものではなく、その背景には、健康問題、家庭問題、借金などいくつもの事柄が関係しているといわれています。

「死にたい」「つらい」など、悩みを抱えていたら、一人で悩まないで相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気付いたら、声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。

▼いのちの電話相談

☎0120(821)606 (毎日、24時間)

▼いのちの電話

☎0570(783)556

(毎日、午前10時～午後10時)

【LINE】いのちのほっとライン@かながわ

(水曜・祝日休み、午後5時～午前0時)

9月10日は

下水道の日



問 環境上下水道課 上下水道係

☎(83)1227

国土交通省では、下水道の役割や整備の重要性などについての理解と関心を深め、下水道の普及と活用を促進するため、9月10日を「下水道の日」と定めています。

令和6年度下水道推進標語

水の星
支えるあなたにありがとう

下水道の早期接続を

町では生活環境を改善することと、水質汚濁を防止するため、公共下水道を整備しています。

下水道を利用できるようになった区域の建物所有者は、下水道法により公共下水道への接続が義務付けられています。

お住まいの区域が該当するかなど、ご不明な点がございましたら環境上下水道課までご相談ください。