保健師だより

あなたの健康支えます !!

◆◇◆　こころと身体の休息を取れていますか？　◆◇◆

誰でも何らかのきっかけでこころや身体に不調をきたすことがあります。こころの健康と身体の健康は相互に強く関係しています。ストレスは、心身に様々な影響を及ぼし、不安やイライラ、気分の落ち込み、不眠などのリスクを高めます。特に、こどもはストレスを感じやすく、ストレスコントロールが上手くできずに悩みを抱えがちです。

眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない等の状況が続いている方は、身近な人や下記の相談窓口に相談してみませんか？また、周囲に悩んでいる人がいたら、そっと寄り添い、声をかけてあげてください。心のつながりが、悩んでいる人にとって大きな支えになります。

相談窓口名称	電話番号等	受付時間
保健師による健康相談	0248-62-2115（健康環境課）	8:30 ～ 17:15 月～金（祝休日・年末年始除く）
鏡石町こども家庭センター （妊産婦、子ども、子育て世帯向け相談窓口）	0248-62-2210（福祉こども課）	
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556（ナビダイヤル）	9:00 ～ 17:00、18:30 ～ 22:30 月～金（祝休日・年末年始除く） 相談受付は22:00まで
LINE相談窓口 こころつなぐ@福島	下記の２つの方法のどちらかにより友達登録してください。 ①スマートフォン等で、右記のQRコードを読み取って登録。 ②LINEアプリを開き、ID検索からID「@228dcnon」を半角入力し検索、登録。	18：00 ～ 22：00 （土日祝日も含む） 受付は21:30まで

上記以外の相談窓口は町公式ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

●問い合わせ先　健康環境課　☎ 62-2115

町HP◀

駅設置のデジタルサイネージ掲載広告の募集

町では、鏡石駅に設置しているデジタルサイネージへの広告掲載者を募集しています。企業、事業所のPRなどにご活用ください。

●**内容**

掲載する広告は、静止画の放映または動画の放映とし、町がデジタルサイネージ上で放映する動画等の間に掲載します。

●**広告の規格**

①静止画データは、Ai形式またはPDF形式で作成
②動画広告データは、MP4形式で作成
※画面構成比率は、幅16・高さ９の縦横比で作成

●**応募資格**

次の要件をすべて満たす場合に限り、申込をすることができます。
①鏡石町の町税を滞納していない者（納税義務がある場合のみ）
②民事再生法に基づく再生手続きまたは会社更生法に基づく更生手続きをしていない者
③暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に規定する暴力団及びその関係者でない者
④鏡石町広告掲載基準第６条各号のいずれにも該当しない者

●**掲載期間**　１か月を単位（31日単位）※更新可

●**応募期間**　随時の受付とし、毎月20日までの申請を翌月から掲載。21日以降の受付は翌々月から掲載。

●**掲載料**

①静止画広告（20秒）　月額5,000円　②動画広告（30秒以内）　月額10,000円

●**募集枠**　申込先着順で５枠まで

※詳細については、産業課までお問い合わせください。

●**問い合わせ先**　産業課　☎ 62-2118

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ　vol.29

町では令和６年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。

先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をしていただきます。

皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科　助教　髙橋（たかはし）　恵里（えり）　先生

今回は、モンゴル人の健康から学ぶ私たちの健康についてお話しします。

福島県立医科大学では、モンゴル国立医科大学と共同で、50歳以上の地域住民の健康づくりに関する事業を行っています。8月に鏡石町で開催された高齢者のための測定会にも、JSTさくらサイエンスプログラムの一環として、モンゴルから同大学の学生と教員が視察に来ました。

モンゴルと聞くと、広大な草原で暮らす遊牧民のイメージから、健康的な生活を送っていると思う方もいるかもしれません。しかし近年、生活習慣の変化に伴い高血圧や糖尿病などの生活習慣病が大きな課題となっています。さらには、徐々に高齢化が始まっており、高齢化対策の必要性が認識され始めています。

Q.1　モンゴルと日本の似ているところは？

便利な生活によって身体を動かす機会が減り、運動不足による健康問題が増えています。モンゴルでも、肥満に該当する方が多くいます。私たちがモンゴルで実施した健康測定会でも、筋力や歩行能力の低下、運動不足を心配する声が多く聞かれました。

Q.2　モンゴルから私たちが学ぶことは？

モンゴルは家族や地域のつながりが強い国です。家族や地域のつながりを大切にしながら、仲間と一緒に活動する文化は、健康づくりを進めるうえで大きな力になります。健康は一人で守るものではなく、家族や地域との関わりの中で育まれるものです。

健康の維持には、毎日の体操やウォーキングなどの軽い運動、十分な睡眠、バランスの良い食事など、小さな積み重ねが重要です。福島県の活動を視察したモンゴル国立医科大学の学生と教員は、測定会の見学から皆さんの生活の様子を垣間見て、多くのことを学んだことと思います。モンゴル人が私たち日本人から学ぶのと同様に、遠く離れたモンゴルの健康課題や生活の様子から、私たち自身が健康や生活を見つめ直すきっかけがたくさんあります。この機会に、ご自身やご家族の健康について考えてみてはいかがでしょうか。