



みんな健康！

元気・いきいき 寄居町！

健康ひろば

健康チェックと一緒に参加！
10月の健康講座について

町では定期的に、脳血管疾患対策の一環として「健康チェック」を実施しています。10月は健康チェックと同日に「健康講座」を開催します。テーマは「血管」です。健康づくりの第一歩として、参加してみませんか。

第2回健康講座

日時／10月14日(水)午後1時30分～3時(質疑応答等含む)
(受付午後1時～)

場所／男衾コミュニティセンター会議室A・B、多目的ホール

対象／町民の方

定員／40人(申込順)

内容／からだのなかから元気にいきいき血管講座

講師／明治安田生命保険相互会社社員

費用／無料

申し込み／9月14日(月)午前9時～10月2日(金)正午に、電子申請・届出サービスまたは電話で健康づくり課へお申し込みください。

その他／この講座は、町と明治安田生命保険相互会社との包括連携協定に基づき開催されるものであり、営業活動を目的としておりません。

一緒に健康チェック！

健康講座の会場で、講座の前後に健康チェックを実施します。

時間／午後1時～1時20分、健康講座終了後～3時30分
内容／血圧測定、血管年齢測定、推定野菜摂取量測定、健康に関する情報提供等

費用／無料

申し込み／不要

その他／健康チェックのみの参加も可能です。
問 健康づくり課 ☎581・2121 内線214・216



電子申請・届出サービス

食べて聞いて学ぶ！
YORIKENKO弁当付き
ナトカリ教室を開催します

日本栄養大学との連携事業で考案したYORIKENKO弁当を食べながら「ナトカリ」について学ぶ教室を開催します。ナトカリ比のほか、無理なく、おいしく減塩や野菜・果物の摂取ができるコツを学び、日々の食生活を見直してみませんか。

日時／10月27日(火)午前11時30分～午後2時(受付11時～)

場所／保健福祉総合センター(ユウネス)2階会議室

対象／町民の方

定員／40人(申込順)

講師／日本栄養大学栄養学部専任講師・庄司久美子先生

弁当の種類／たっぷり野菜と豆腐ハンバーグ

費用／650円(弁当代)

申し込み／9月28日(月)午前9時～10月16日(金)午後5時に、電子申請・届出サービスまたは電話で健康づくり課へお申し込みください。

ナトカリ比とは、食塩の主成分であるナトリウムと野菜や果物に豊富に含まれるカリウムの比から、普段の食事における食塩摂取量と野菜・果物の摂取バランスが分かる指標のことです。

問 健康づくり課 ☎581・2121 内線214・216



電子申請・届出サービス

10月の保健事業

問 健康づくり課 ☎581・2121 内線214・216

こころの健康相談 要事前予約

日時	20日(火)10:00～11:00
場所	役場2階 健康づくり課
対象	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

ふるさと健康体操

生活習慣病予防
軽運動教室

日	1日、15日、29日 (第1・3・5木曜日)
時間	10:00～11:00
場所	勤労福祉センター (よりい会館) 3階スポーツ レクリエーション室
日	12日、26日 (第2・4月曜日)
時間	13:30～14:30
場所	男衾 コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物 運動しやすい服装、水分補給ができるもの、上履き、タオル
※全日、自主活動となります。
※熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートの発表があった場合は中止となります。

9月10日～16日は自殺予防週間です

厚生労働省自殺対策推進室のデータによると、令和7年に全国で1万9千人を超える尊い命が自殺によって失われたとされています。前年から1,132人減少したものの、19歳以下は増加し、中でも小中高生の自殺者数は538人で、統計のある昭和55年以降で最多となりました。

自殺に至る場合の多くは、健康問題や人間関係、経済・生活問題などのいくつかの要因が重なり、解決に結びつかず心理的に追い詰められてしまう状況が原因であるといわれています。

一人で悩みを抱え込まず相談を

悩みや不安を抱えることは誰にでもあります。もし、あなたが悩みを抱えたときは、一人で抱え込まず、信頼できる人や相談機関に相談をしましょう。また、周囲の人の変化に気が付いたら、温かく声をかけることで支えにつながることがあります。この機会に、こころの健康について考えてみませんか。次の機関で相談を受け付けています。

[こころの健康相談統一ダイヤル]

☎0570・064・556(平日・休日ともに24時間対応)

[その他の相談]

● 寄居町健康づくり課

・こころの健康相談 本誌11ページをご覧ください。

● 熊谷保健所

・精神疾患、うつ病、依存症等に関する相談

☎048・523・2811

(月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分、祝日除く)

● 埼玉県立精神保健福祉センター ※面談(予約制)

☎048・723・6811

(月～金曜日、午前9時～午後5時、祝日除く)

● 埼玉県こころの電話

☎048・723・1447

(月～金曜日、午前9時～午後5時、祝日除く)

● 埼玉県疾病対策課

・埼玉県SNS相談事業

「こころのサポート@埼玉」

(毎日、午後7時～午後11時)

● 暮らしとこころの総合相談会

(弁護士・司法書士・精神保健福祉士などが対応)

来所相談予約専用電話

☎048・782・4675

(月～金曜日、午前10時～午後5時、祝日除く)

※場所や日時等の詳細は、県公式ホームページをご確認ください。

● 社会福祉法人埼玉いのちの電話

・埼玉いのちの電話

☎048・645・4343(24時間、365日)

● NPO法人さいたまチャイルドライン

・電話相談

☎0120・99・7777(毎日、午後4時～午後9時)

・チャット相談

右記のコードから相談してください。

※18歳までの子ども専用



こころのサポート@埼玉



県公式ホームページ



チャイルドライン

登録はお済みですか
災害情報等の取得に活用できる
寄居町メール配信サービス

寄居町メール配信サービスとは、「災害」「火災」「防犯」「町からのお知らせ」等の町の情報(防災行政無線で発信した内容)を、あらかじめ登録していただいた方のパソコンやスマートフォン等にメールで配信する情報提供サービスです。

ご登録いただくことで、大規模な災害の発生、または発生のおそれがある場合に、防災行政無線や広報車の巡回では情報伝達できない遠隔地(勤務先等)にいる町民、屋内にいる町民および聴覚障害者の方々に対して、より確実に災害情報を提供できるようにします。ぜひこの機会にご登録をお願いします。

メール配信する災害情報

災害関連情報

災害発生または発生のおそれがある場合に、防災行政無線で放送する情報をメール配信します。

避難指示

避難所開設状況

災害発生直後から状況把握後の情報登録方法

左記の登録用コードから、または[☎info.yorik-town@raidens3.kaiwork.jp]に、空メールを送信することで登録ができます。

※利用料は無料ですが、登録や配信にかかる通信費は利用者の負担になります。

自治防災課

☎581・2121 内線372



登録用コード