

こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

「こころの健康づくり対策協議会」を開催しました。

朝日町では、近年の朝日町のこころの健康の現状を受け、「朝日町こころの健康づくり対策協議会」を設置しています。令和2年9月16日に、「令和2年度第一回朝日町こころの健康づくり対策協議会」を開催しました。今回は、感染症対策のため、県外の委員に関しては、オンラインでの参加としました。

朝日町こころの健康づくり対策協議会では、地域でこころの健康づくり対策を推進していくために、民生委員会・桑名保健所・四日市医師会・保険福祉課・教育委員会教育課・地域包括支援センター・子育て健康課が協力し、下記のような

こころの健康づくり対策に取り組んでいます。

①こころの健康づくりに関する普及啓発

広報あさひによる情報の発信とともに、各関係機関の連携を図り、様々なこころの健康づくり対策を行っていきます。

②こころの健康づくり事業の充実

今年度は、朝日中学校の3年生を対象に、こころの健康に関する研修会を実施します。

【こころの電話相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル	こころの健康センター	0570-064-556 (有料)	13時～16時(月)
よりそいホットライン	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター	0120-279-338 (無料)	24時間対応
三重いのちの電話	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	059-221-2525	18時～23時
		0570-783-556	10時～22時
		0120-783-556	8時～20時(毎月10日)
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237	10時～16時
こころの悩みの相談	朝日町役場 子育て健康課	377-5652	8時30分～17時15分
こころの悩みの相談	桑名保健所 地域保健課	0594-24-3620	8時30分～17時15分
医療と福祉に関する相談	三重県立こころの医療センター	059-235-2125	8時30分～17時15分
自殺予防・自死遺族 ひきこもり・依存症	こころの健康センター	059-253-7823	13時～16時(月)
		059-253-7826	13時～16時(水)



11月は8020推進月間です

8020運動とは…

「80歳になっても20本以上の歯を保とう」!

健康で豊かな生涯を送るためには、自分の歯でよく噛んで食べることが重要です。20本以上の歯があれば、ほぼ満足できる食生活を送ることができるといわれています。

生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるように歯と口の健康づくり始めてみませんか。

歯と口の健康づくりのポイント

●口の中を清潔に保ちましょう

歯を磨く際は、プラーク(歯垢)を除去するという目的を忘れずに、丁寧に磨きましょう

●病気の予防に努めましょう

日頃からセルフチェックを行い、虫歯や歯肉炎・歯周病などの病気を見逃さないようにしましょう。

●定期的に歯科健診を受けるようにしましょう

口の中の状態は人によりさまざまです。自分に合った清掃用具の選択や歯の磨き方を指導してもらいましょう。また、病気の予防、早期発見・治療にもつながります。

半年に一回の歯科健診をお勧めします

●規則正しい生活習慣を身につけましょう

歯と口の健康は全身の健康にも通じています。いつまでも元気に活動できるように、体調管理に努めましょう。

ちなみに11月8日は「いい歯の日」。

この機会に家族みんなで歯と口の健康について考えてみませんか。

