

# 地域ぐるみで健康づくり 第17回

## バスケットボールチームのご紹介♪

今回は、今年で創立20周年のバスケットボールを愛するチーム「L.B.Company」をご紹介します♪

「L.B.Company」は、「Love.Basketball」を意味しており、純粋にバスケットボールが大好きな佐川町在住の30代男子を中心に、学生から40代までのメンバーが集まっています。一部、町外からの参加もあるそうです！

活動としては、その日の人数にもよりますが主に試合形式での練習をしています♪一緒に身体を動かして、技術の向上や交流を図ってみませんか？



- ★参加費：無料！
  - ★活動日：毎週木曜日(学校行事の関係で休みの日もあります)
  - ★時間：20時～22時
  - ★場所：佐川中学校体育館
- <参加してみたいという方♪>  
 代表の尾崎一氣(電話 090-9454-8922)までご連絡下さい。  
 中学生・高校生の参加もウェルカムですが、その場合は保護者の方の同伴をお願いしますm(\_\_)m

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

## 女性の皆さんに受けてほしい！ 女性検診のご案内

乳がん(マンモグラフィー)検診と子宮頸がん検診を「女性検診」として併せて行います。乳がん・子宮頸がんはそれぞれ女性の死亡の原因のひとつになっています。誰でもなりうるがんを、検診を受けて早期発見しましょう。

※町での検診は2年に一度です。令和元年度に受診された方は対象となりません。  
 ※どちらか一方だけを受診することも可能です。



		乳がん(マンモグラフィー)検診	子宮頸がん検診
対象者		40歳以上の佐川町に住民票がある女性	20歳以上の佐川町に住民票がある女性
検診方法		マンモグラフィー(乳房X線検査)	細胞診検査
定員		140名	160名
料金	課税	1,000円 (今年度に40歳・50歳になる方は無料)	1,500円 (今年度に40歳・50歳になる方は無料)
	非課税	令和元年度に住民税非課税者のみで構成される世帯であった方は無料	

日時：11月15日(日)・16日(月)8時30分～11時 ※時間指定はできません。  
 場所：佐川町健康福祉センターかわせみ 申込方法：電話もしくは健康福祉課の窓口  
 申込受付期間：9月7日(月)～10月16日(金) ※申込受付は先着順(定員になり次第、受付終了)  
 ☎・申込先 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716(平日：8時30分～17時15分)

## 第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画



# 今月のテーマ：コロナ禍に負けない！ 自分も周りもこころも元気に♪

9月は健康増進普及月間！9月10～16日は自殺予防週間！

新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。そこで今回は、こころが元気であるために大切なことについて紹介します。

### 1 よく食べ、適度な運動をし、しっかり睡眠をとる規則正しい生活を送る

身体の健康を保つことは、体重の増加や肥満を防いだり、免疫力を高めたりするだけでなく、気分の落ち込みや不安な気持ちを解消するためにも必要です。



### 2 楽しさや達成感につながる活動をする

こころの元気を保つためには「楽しさや達成感につながる活動をする」ことがとても大切です。日々の生活の中に楽しさにつながるような活動を考えてみましょう。



### 3 周りの身近な人とお互いを思いやる

こころの不調には自分でも気づきにくいものです。家族や身近な人の小さな変化に気づき、声を掛け合うことが大切です。



→ 特に男性は…

- ・人に弱みを見せにくい
- ・自分の不調に気づきにくい
- ・お酒に溺れやすい



そのため、  
**周囲の人たちの声掛け**  
 が重要です！！

### 合言葉はSAKAWA

電話やSNSも活用し、周りの人に声をかけてみてください。あなたの一言で救われるかもしれません。

- S さいきん、元気？
- A あんた、最近おちこんじゃうみたいやきよ
- K 変わったことないかね？
- A あんた、ためんこんじゃあせんかね？
- W 私でよければ話さくで
- A あんたのことがしんばいで

### 専用相談窓口はこちら↓↓

- ・佐川町健康福祉課生活応援係 電話 22-7705 8時30分～17時15分(平日)
- ・高知いのちの電話 電話 088-824-6300 9時～21時
- ・高知県立精神保健福祉センター 電話 088-821-4966 8時30分～17時15分(平日)
- ・心のテレ相談 電話 088-823-0600 13時～15時(平日)

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716