

境港市の健康づくりについて 一緒に考えよう!



～市民ワークショップ～



境港市では、平成31年2月に策定した「境港市健康づくり推進計画」をもとに、健康寿命の延伸のための取り組みを市民の皆様と一緒に実施しているところです。

第2期計画策定に向け、「健康づくりに関するアンケート」の結果等から見えてきた健康課題の解決のために、必要な取り組みについてアイデアを聞かせていただきたく「市民ワークショップ」を開催します。お誘い合わせの上、多数のご参加をお待ちしております。(1回だけの参加でも可・要申込)

◎日程と内容

※会場は3回とも、境港市保健相談センターです。

<第1回>

令和6年

7月22日(月)

午後7時～9時

<スーパーバイザー>

鳥取大学 環境予防医学 尾崎 米厚 教授

健康増進

(疾病予防・運動・飲酒・喫煙・口腔など)

- ☆けんしんを受けてもらうには？
- ☆働き世代の運動習慣はどうしたら身につく？
- ☆血管を守るためには何が必要？ 等

<第2回>

令和6年

8月5日(月)

午後6時30分～9時

こころの応援団を広げる会 共催
ミニ講演会「孤立しない社会づくり等」
(裏面参照)

自死予防 (こころ・休養など)

- ☆睡眠の大切さを伝えるには？
- ☆子ども達の自己肯定感を高めるには？ 等

<第3回>

令和6年

8月29日(木)

午後7時～9時

<スーパーバイザー>

鳥取大学 環境予防医学 尾崎 米厚 教授

食育推進 (食生活・栄養など)

- ☆減塩の大切さを伝えるには？
- ☆若い世代にバランスの良い食事の大切さを伝えるには？
- ☆境港特産の食材を広げるには？

◎申込期限：各回1週間前

◎予約・問合せ先：境港市健康づくり推進課

TEL/47-1042、FAX/47-1112

メール/kenko@city.sakaiminato.lg.jp

切り取り

【氏名】		【年齢】		【連絡先】	
【住所】	境港市	町	番地	【参加日】	<input type="checkbox"/> 7/22日(月) <input type="checkbox"/> 8/5(月) <input type="checkbox"/> 8/29(木)

令和6年度

いのちとこころのプロジェクト事業



こころの応援団をひろげる会

～境港市健康づくり推進計画（第2期）

市民ワークショップ【自死予防（こころ・休養など）】と同時開催～

※市民ワークショップ詳細は表面をご参照ください

「いのちとこころのプロジェクト事業」とは、自死予防事業として、H24年から取り組んでいるプロジェクトです。その中で、地域の居場所づくり、関係機関のネットワークの構築のための学習会、情報交換の場としてH27年から実施しているのが、「こころの応援団をひろげる会」です。

昨年は4年ぶりに開催することができ、コロナ渦でも歩みを止めず支援を続けている方のお話を聞かせて頂いたり、「境港市には、熱い思いをもった大人が沢山いる」という強みを改めて感じる事ができました。今回は、市民ワークショップ【自死予防（こころ・休養など）】と同時開催とし、境港市のメンタルヘルスや自死データからわかったことを知って頂き、自分や周りの人のこころの状態に関心を持って、大人も子どもも元気に過ごせる地域にしていくにはどうしたらよいか、皆様と一緒に考えていきたいと思えます。

【日時】 令和6年(2024年)8月5日(月)
18:30 ~ 21:00

【会場】 保健相談センター(講堂)

【内容】

○境港市の現状について

- ・いのちとこころのプロジェクト事業について
- ・メンタルヘルスに関するデータからわかること
(アンケート結果、自死統計 等)



○ミニ講演会 「孤立しない社会づくり(仮)」

講師：松本 すみ子さん

(東京国際大学人間社会学部 教授 博士)

○グループワーク

※内容は調整中のため、変更となる場合があります。ご了承ください。

ご質問があれば、表面のお問い合わせ先までお願いします。