



令和元年9月号
 福井県丹南健康福祉センター
 Mail: t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp
 Tel: 0778-51-0034

9月10日から16日は自殺予防週間です。

毎年9月10日から16日の1週間を「自殺予防週間」と位置づけ、県や市町、関係団体等と連携して相談事業・啓発活動を実施しています。

悩みごと総合相談会

要予約
無料

自殺の背景となりうる健康問題や労働問題、多重債務や離婚・DVに関する悩みなど、一度に様々な分野の専門家に相談できます。

日時: 令和元年9月7日(土) 13:00~16:00

場所: 福井県丹南健康福祉センター 鯖江庁舎

スタッフ: 弁護士・精神科医師・臨床心理士・依存症相談員
 生活自立支援員・女性相談員・保健師

申込み: 丹南健康福祉センター健康増進課

☎0778-51-0034

9月は食生活普及月間です！

～食事をおいしく、バランスよく～

主食・主菜・副菜

を組み合わせ食べていますか？

多様な食品から、体に必要な栄養素を取る

ためにも主食・主菜・副菜を組み合わせ

バランスよく食事をとりましょう！



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の具だくさん味噌汁



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒めもの

がん検診を受けましょう

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で命を落としています。
がん検診は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、「がん」による死亡を減少させることができます。ぜひ、がん検診を受けましょう。

休日レディースがん検診 平日イブニングレディースがん検診

福井県では、平日忙しくてがん検診を受けることのできない女性のために、土日開催の「休日レディースがん検診」や、平日夕方(17:00~19:00)に受けられる「平日イブニングレディースがん検診」を実施しています。

検診は市町が発行する受診券や無料クーポンが利用できます！

福井 休日レディースがん検診



がん検診受診券・無料クーポンをお持ちですか？

市町が発行する受診券等を利用すれば1検診が無料~3000円までで受けられます！

詳しくは、お住まいの市町村へお問い合わせください。



健幸美食 をご利用ください！

福井県認証

福井県の豊富な食材・特産品を活かした低塩分で野菜たっぷりのメニューや健康に配慮した惣菜を「ふくい健幸美食」として認証しています。

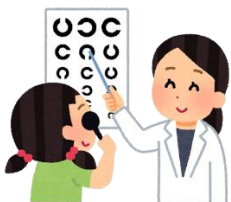
健康づくりのため、ぜひご利用ください！

ふくい健幸美食



*****お知らせ*****

★9月20日~9月26日は動物愛護週間です！



★9月24日~9月30日は結核予防週間です！

みんなで結核を防ぎましょう！

結核予防週間



★10月10日は目の愛護デーです！

目の健康を守るため、年に1度は眼科を受診しましょう！

