

# 身体を動かしてみよう

問 健康推進課 ☎ 62-1235

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、健康維持のため、今の生活より少しだけ身体を動かし、じっとしている時間を減らすことを勧めています。まずは自分の生活を見直し、今の状態より 10 分身体を動かす時間を増やすことを目標にしましょう。

## ポイント 1 歩数

- 歩数計やアプリで計測。

難しい場合は、生活リズムを振り返り、身体を動かしている時間がどのくらいあるかをチェック。



## ポイント 2 座っている時間

- 1 日に座り続けている時間がどのくらいあるかをチェック。
  - 1 時間座り続けたら、30 分に 1 回は立ち上がりましょう。
- 座る時間を 10 分減らすだけで健康効果が高まります。



# 精神保健福祉相談「嘱託医相談」

問 高知県幡多福祉保健所  
健康障害課 ☎ 0880-34-5124

幡多福祉保健所では、次のとおり精神科嘱託医師による「嘱託医相談」を実施します。

	開催日	時間	当該医師
第 1 回	6 月 24 日 (水)	13:30 ~ 15:30	まあるいこころクリニック 田中 修一 先生
第 2 回	8 月 28 日 (金)	9:00 ~ 11:00	幡多けんみん病院 吉本 康高 先生
第 3 回	10 月 8 日 (木)	13:30 ~ 15:30	渡川病院 吉本 啓一郎 先生
第 4 回	令和 9 年 2 月 3 日 (水)	13:30 ~ 15:30	聖ヶ丘病院 三浦 星治 先生

**対象者** 現在、精神科の治療を受けていない方（精神科未受診者、もしくは治療中断者）

**場所** 幡多総合庁舎等 ※内容に応じて変更

**件数** 1 日 2 件まで

**予約** 開催日 2 週間前までに電話予約

**主催** 高知県幡多福祉保健所

家族に精神疾患が疑われる人がいるけど、なかなか受診に結びつかない…。



気持ちが落ち込む時期が続いている。精神科病院の受診をした方がいいのかな…。