

お知らせ(3月~5月)

🌸 3月は「自殺対策強化月間」です！

2022年の全国の自殺者数は、21,584名(警察統計速報値)となり、2021年の確定値と比べ577人増え、コロナ禍3年間の中で一番高い水準となっています。長崎県では、186人で前年確定値の比べ40人減っている状況です。

近年の五島市における自殺者は、「高齢者」や「生活困窮者」が多い状況にあり、2021年の自殺者数は12人で、ここ数年では1番多い状況です。

自殺は、誰にも相談できずに追い詰められた末の死です。そうなる前に、自身が気づくことが出来ればよいですが、なかなか気づけません。その時は、周囲の人が、「いつもと違うな？」と気づいてあげることが重要になります。

「つらい」「不安」「眠れない」「イライラ」「人間関係に悩みがある」等のストレスを感じている方、「借金」「お金の問題」等の問題を抱えている方、どなたでも相談できます。一人で悩まず、まず相談をしてください。解決への第一歩となります。

🌸 心の悩みやつらい気持ちを相談したいときの窓口

	住所	電話
五島保健所 企画保健課	五島市福江町 7-2	72-3125
五島市 国保健康政策課 健康づくり班	五島市福江町 7-1	72-6111(代表)



🌸 4月2日は世界自閉症啓発デー

🌸 4月2日～8日は発達障害啓発週間です。

毎年、4月2日を世界自閉症啓発デー、4月2日から8日を発達障害啓発週間として、自閉症を理解してもらうためのイベントが全国各地で行われます。

キーワードは「みんなたいせつ こせい とくせい たようせい」です。

自閉症をはじめとする発達障害について知る良い機会です。詳しくは公式サイトをご覧ください！

毎年 4/2 は 国連の定めた **世界自閉症啓発デー** 発達障害啓発週間 4月2日～8日

みんなたいせつ
こせい とくせい たようせい

SESAME STREET

啓発デー #世界自閉症啓発デー

お問い合わせ先 一般社団法人日本自閉症協会 Tel.03-3545-3380 Fax.03-3545-3381 E: naj@autism.or.jp

🌸 5月31日は「世界禁煙デー」5月31日～6月6日は「禁煙週間」

世界禁煙デーは、喫煙者に対して禁煙を呼びかけるとともに、自治体・諸機関・個人に対して喫煙と健康問題についての認識を深め、適切な対策の実践を求める日としてWHO(世界保健機関)が定めました。

「禁煙しようかな・・・」と思っている方は、禁煙外来を利用してみませんか？

医療機関名	住所	電話
いけだ内科	大荒町 73 番地2	88-9120
医療法人山内診療所	岐宿町中嶽 1073-1	83-1013
長崎県富江病院	富江町狩立 499 番地	86-2131

🌸 ニャンを持して登場！ながさき健康アプリ！

長崎県では、多くの県民の皆様が主体的に気軽に楽しく健康づくりに取組めるよう、ウォーキング等日々の生活習慣でポイントを獲得して、地域のお店でのサービス利用や県産品等の抽選会に参加できる長崎県公式アプリ「ながさき健康づくりアプリ」を2月1日にリリースしました。

アプリを使ってお得に健康づくりをはじめましょう！

詳細は別添チラシをご参照ください。



🌸 来年度の「健康づくりニュース」の発行内容について

令和5年度の発行テーマは下記の通りです。

掲載してほしいテーマがありましたら、随時募集しておりますので、五島保健所までご連絡ください。

発行月	テーマ
6月(夏号)	生活習慣病を知ろう～喫煙とCOPD～
9月(秋号)	がん検診について
12月(冬号)	運動と食習慣について
3月(春号)	こどもの歯科保健