

R6年春号

お知らせ

● 3月1日～8日は「女性の健康週間」

厚生労働省では、ライフスタイルが多様化する中で、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための総合的な支援を目的として、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

近年、女性の「やせすぎ」について、問題視されています。痩せすぎは「美」ではなく「不調」の原因になりかねません。

「適正体重の大切さとは?」「自分の体と向き合うとは?」スマートライフプロジェクトホームページで、特設WEBコンテンツを公開し、詳しく紹介しています。ぜひご覧ください。



カラダのためにできること

● 4/2 は世界自閉症啓発デー、4/2～4/8 は発達障害啓発週間です

国連総会(H19.12.18 開催)において、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」(World Autism Awareness Day)とすることが決議され、この期間は自閉症をはじめとする発達障害について理解してもらうイベントが開催されています。

今年のキーワードは「WE BELONG みんなで歌おう わたしたちのうた」です。

長崎県内でも様々な取り組みを実施する予定です。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

※決議が定める啓発デーには、3月21日の「世界タトゥーの日」もあります。

WE BELONG
みんなで歌おう わたしたちのうた

SESAME STREET

世界自閉症啓発デー 日本実行委員会公式サイト <https://www.worldautismawarenessday.jp/>

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: asj@autism.or.jp

<今年度の啓発ポスター>

● 相談してみた。少しほっとした。 ～3月は「自殺対策強化月間」です。

自殺対策基本法では、3月の1か月間を「自殺対策強化月間」と位置付けています。

3月から4月は就職や転勤、進学、引っ越しなどで生活環境が大きく変化してストレスを受けやすい時期にあたり、特に40代、50代を中心とした中高年男性の自殺者が多くなる傾向があります。


悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか1人で抱え込まないでください。人に話すことで心が軽くなるかもしれません。匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも相談できます。



*こころの悩みやつらい気持ちを相談したいときの窓口

	住所	対応時間	電話
五島保健所企画保健課	五島市福江町 7-2	9:00～17:00 (土日祝除く)	0959-72-3125
五島市国保健康政策課 健康づくり班	五島市福江町 7-1	8:30～17:15 (土日祝除く)	0959-72-6111(代表)

*SNS 相談窓口

	対応時間	登録方法
こころとこころのホットライン @ながさき	18:00～22:00 (受付は 21:30 まで)	登録はこちら から→ 

*長崎県のホームページに、様々な悩みへの相談窓口を掲載しています。
詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.nagasaki.jp/object/kenkaranooshirase/oshirase/652832.html>