

● 9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です

結核は、年間1万人以上の新しい患者が発生している日本の主要な感染症であり、昔の病気ではありません。

早期に発見できれば本人の重症化を防げるだけでなく、大切な家族や友人等への感染拡大を防ぐことができます。また、医師の指示通りに毎日きちんと薬を飲めば治る病気です。タンの絡む咳・微熱・体のだるさ・体重減少等が2週間以上続く時には、早めに医療機関を受診しましょう。

高齢の方は症状が出にくい場合もあります。早期発見のために、年1回職場の定期健康診断や肺がん検診(40歳以上が対象)で胸部レントゲン検査を受けましょう。

また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの呼吸器感染症の予防には、換気、手洗い・手指消毒などの基本的な感染対策が有効です。また、感染予防としてマスクの着用が効果的です。

この機会に結核・呼吸器感染症に対する正しい知識と対策を身に付けましょう。

● 11月10日～16日は、「アルコール関連問題啓発週間」です！

アルコール健康障害対策基本法では、国民の間に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため、11月10日から16日までをアルコール関連問題啓発週間と定めています。

● お酒が強いから大丈夫と過信しているとこんな問題も

<アルコールとメタボリックシンドローム>



<アルコールと認知症>



<飲酒と事故>



<アルコールとうつ、自殺>



<若者の飲酒と健康>



<女性の飲酒と健康>



e-ヘルスネット
サイト

● アルコール依存症とは

日常生活に支障をきたしているにも関わらず、アルコールにのめり込み、やめたくてもやめられない状態に陥ることを言います。

意志の力や精神力では、行動をコントロールできなくなる**脳の病気**です。

適切に対処することが、回復する近道です。本人、家族だけで悩まず、まずは相談しましょう。



依存症対策全国
センターサイト

【相談窓口】

長崎県五島保健所 企画保健課

0959-72-3125

9:00～17:00(土日祝除く)

● **ひとりで悩んでいるあなたへ。**

- 9月10日～16日は自殺予防週間です -

「自殺対策基本法」において、9月10日から9月16日の1週間は、「自殺予防週間」として位置付けられています。

自殺は、様々な要因が絡み合い追込まれた末の死である一方、相談窓口につながることで、多くの尊い命が救われています。長期休暇明け前後には子どもの自殺リスクが高まる傾向があります。

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。



ひとりで悩んでいるあなたへ。
知らせてほしい、心のSOS。



心がもよもよしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら まもろうよころ

9月10日～16日は自殺予防週間です。

*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	・保健所職員による電話及び来所相談 9:00～17:00(土日祝除く) ・精神科嘱託医による面接相談 原則第4金曜日 14:00～16:00 (2週間前までに要予約)	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)
長崎いのちの電話		16:00～22:00 (毎日) 9:00～翌 9:00 (毎月第1・3土曜日)	095-842-4343

*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/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku/jisatsu/soudan-jisatsu/>