

R7年春号

お知らせ

● 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」～

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ことから、自殺対策基本法では、月別自殺者数の最も多い傾向にある3月1ヶ月間を「自殺対策強化月間」と位置付けています。

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

<今年度の啓発ポスター>



	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/>

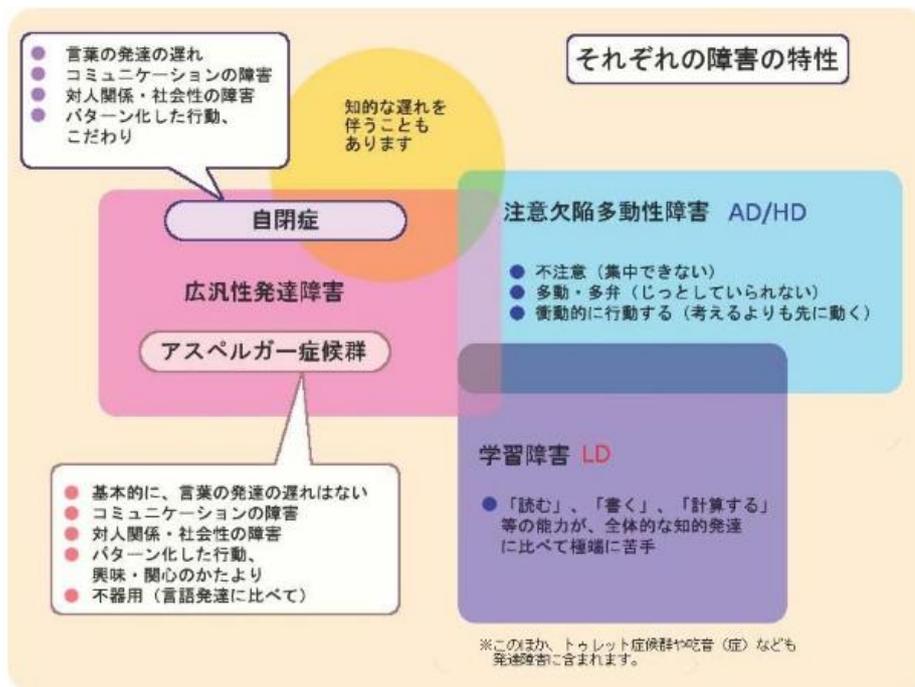
● 4月2日は世界自閉症啓発デー

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、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。

自閉スペクトラム症をはじめとする発達障害は脳機能の発達に関係する障害です。発達障害がある人はコミュニケーションや対人関係をつくるのが苦手で、行動や態度を「自分勝手」、「変わった人」と誤解されることも少なくありません。

大事なことは、その人がどんなことができ、何が苦手なのか、どんな魅力があるのかという「その人」に目を向けることです。



出典：国立障害者リハビリテーションセンターホームページ

自閉症をはじめとする発達障害について知っていただくこと、理解をしていただくことは、発達障害のある人だけでなく誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながります。

詳しくは公式サイト、関連サイトをご覧ください。

【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/>

【政府広報オンライン】

○発達障害って、なんだろう？

<https://www.gov-online.go.jp/featured/201104/>

【厚生労働省】

○発達障害情報・支援センター

<https://www.rehab.go.jp/ddis/>

● 3月1～8日は「女性の健康週間」です

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」とし、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るため、国民運動を展開しています。

令和6年度から令和17年度までの第5次国民健康づくり運動である健康日本21（第三次）が開始され、女性についてはライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要としています。このため、女性に多いやせ、骨粗鬆症等の健康課題、男性とは異なる傾向にある女性の飲酒及び妊婦に関する目標を設定しています。

若年女性のやせの減少

現状 18.1% (R元年度)  目標 15% (R14年度)

骨粗鬆症検診受診率の向上

現状 5.3% (R3年度)  目標 15% (R14年度)

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の減少

現状 9.1% (R元年度)  目標 6.4% (R14年度)

妊娠中の喫煙をなくす

現状 1.9% (R3年度)  第2次成育医療等基本方針に準ずる