

R7年秋号

お知らせ

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日をアルコール関連問題啓発週間と定めています。

●アルコール健康障害とは

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものである一方、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。

さらに、アルコール健康障害は、本人の健康の問題であるのみならず、飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの様々な問題にも密接に関連します。

eヘルスネット



●アルコールウォッチとは

純アルコール量とアルコール分解時間を把握するツールです。飲酒や飲酒後の行動の判断のためにご活用ください。



アルコールウォッチ

●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への一番の近道です。本人、家族だけで悩まず、まずは相談しましょう。

【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))



依存症対策全国
センターサイト

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です

結核は、年間約1万人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、過去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、医師の指示どおり毎日きちんと薬を飲めば治る病気です。タンのからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続くときは医療機関を受診しましょう。また、高齢の方は症状が出にくい場合もあります。また、職場健診や肺がん健診などの機会を利用して年に1回は胸部X線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といった呼吸器感染症は、毎年流行を繰り返しています。手洗いや換気など感染対策を継続し、咳などの症状があるときはマスクを着用しましょう。



結核予防運動のシンボルマーク

「複十字」

10月は「臓器移植普及推進月間」です

～YES でもいい。NO でもいい。あなたの意思を表示しよう。～

毎年10月は「臓器移植普及推進月間」です。また、臓器移植法が施行された10月16日は、家族や大切な人と「移植」のこと、「いのち」のことを話し合い、お互いの臓器提供に関する意思を確認する日「グリーンリボンデー」としています。

臓器提供の意思表示は、マイナンバーカード・運転免許証・臓器提供意思表示カード等で行うことができます。この機会に、家族や大切な人と臓器移植や意思表示について考えたり、話してみませんか。

9月1日～30日は ①「健康増進普及月間」

②「食生活改善普及運動」

①1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

②～食事をおいしく、バランスよく～

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「健康増進月間」と「食生活改善普及運動」の期間と定めています。長崎県では、健康寿命の延伸に向けて「はじめる！長崎健康革命」をキャッチフレーズとして、健康づくりに取り組んでいます。

「健康増進普及月間」は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進する期間です。生活習慣病は日常生活の存り方と深く関連していることから、ご自身の健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

「食生活改善普及運動」では、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマとし、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取組をすすめています。

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べると、野菜を多く摂取できるほか、多様な食品から体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。例えば、野菜・果物に含まれる食物繊維やビタミンは血糖値の急上昇を抑える働きがあります。

9月はしっかり野菜、果物を取り、“食事をおいしく、バランスよく”食べることを心がけ、健康寿命の延伸を目指しましょう。



**健康増進
普及月間**
9月1日～30日

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

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い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。

話を聞いてもらった。
心が少し落ち着いた。

知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、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  まもろうよところ 



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		9:00～22:00 （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/>