

9月10日～16日は自殺予防週間

自殺で亡くなる人は年々減少傾向にあります。令和元年には、全国で年間約2万人が自殺で亡くなっています。原因は、健康問題・生活問題・家庭問題など、身近な問題が関係していることが多く、自殺は誰にでも起こりうる危機です。

身近な人に下記のような様子が数多く見られる場合は、早めに専門機関に相談してください。

- 気分が沈む、自分を責めるなどの症状が見られる
- 原因不明の体調不良が続く
- 酒量が増す
- 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、職を失った
- いじめ、友人とのトラブルがあった
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値あるものを失った
- 重い病気にかかった
- 自殺を口にする

電話相談窓口

- ・すこやか生活課 ☎・☎(581)0201
 - ・滋賀県自殺予防電話相談(年末年始を除く午前9時～午後9時) ☎(566)4326
 - ・滋賀いのちの電話(金・土・日曜日の午前10時～午後10時) ☎(553)7387
 - ・京都いのちの電話(年中無休、24時間) ☎075(864)4343
- ☎すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628

9月は食生活改善普及運動月間です

毎日の食事があなたの身体を作っています。栄養バランスに気を付けて食事をしましょう。

●主食・主菜・副菜をそろえましょう

バランスの良い食事をとるために、主食・主菜・副菜をそろえるように気を付けましょう。

- ・主食：炭水化物が多く、体を動かすエネルギーになります。
- ・主菜：タンパク質が多く、筋肉や皮膚など体を作る材料になります。
- ・副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く、各種栄養素が体の中で上手に使われるようにしたり、体調を整えたりするために必要です。

●果物や牛乳・乳製品も忘れずに

不足しがちなビタミンCやカルシウムを補うために、果物や牛乳・乳製品も1日に1～2回とるように心がけましょう。

●減塩で胃がんや高血圧のリスクも減らそう

塩分のとり過ぎは胃がんや高血圧の原因になります。出汁のうま味や香りのいい食材、酸味・辛味などの強い食材を活用することで、減塩でも美味しい食事を心がけましょう。

☎すこやか生活課

☎・☎(581)0201 ☎(581)1628

8月30日～9月5日は 建築物防災週間

地震対策や防災対策など、住まいの安全をチェックしましょう。

チェック項目

- 耐震診断は受けたか
- 外壁にひび割れ・浮き・腐食はないか
- 非常時に安全に避難できるか
- 非常用照明などは作動するか
- 看板が落下するおそれはないか
- ブロック塀は崩れやすいか

また、ブロック塀の撤去工事などに対して補助金を設けています。詳しくは、工事着手前に下記へお問い合わせください。



☎建築課 ☎(582)1139 ☎(582)3284

9月は同和問題啓発強調月間です

同和問題とは、基本的人権が侵害される重大な社会問題です。現在でも誤った認識や偏見による差別によって苦しんでいる人がいます。

部落差別解消に向けた法律が施行されています

平成28年12月に、国や地方公共団体が協力して相談体制や教育啓発の充実を図り、部落差別の早期解決を目指すことを定めた『部落差別の解消の推進に関する法律』が施行されています。

同和問題を正しく学び、行動へとつなげましょう

同和問題を知らない人に伝えると、かえって差別を意識させてしまうと考える人がいます。しかし、問題の解決には私たち全員が問題を正しく理解・認識し、差別をなくす行動をおこしていくことが大切です。

インターネットなどを悪用した 人権侵害を防止しましょう

ブログや掲示板への差別的な書き込みや誹謗中傷などネット上での人権侵害の事案が発生しています。このような書き込みなどを見つけたときは、公益財団法人滋賀県人権センター〔☎(522)8243〕や下記まで連絡してください。

☎人権政策課 ☎・☎(582)1116 ☎(582)0539