

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

問すこやか生活課 ☎・有(581)0201 FAX(582)1138

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国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めています。

「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「主食・主菜・副菜をそろえた食事」「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少および牛乳乳製品の摂取習慣」の定着に向けた取り組みを強化するため、毎年9月を「食生活改善普及運動月間」と定めています。

野菜をしっかり食べましょう

令和4年度に実施した「第2次健康もりやま21に関する市民アンケート調査」の結果では、野菜摂取量が前回調査よりも低下していました。1日の野菜摂取量の目標値は350g以上です。ぜひ、日々の食卓に野菜を取り入れましょう。

野菜を多く食べるメリット

・ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富

野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、一部のがんにかかる確率が低いという研究結果もあります。

・低脂肪、低エネルギーでも満足感アップ

野菜はかさが多いことから、満足感を与えてくれます。熱を加える（電子レンジにかける、ゆでるなど）とかが小さくなって食べやすくなります。



厚生労働省
ホームページ



市ホームページ

9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間

全国で年間約2万人(1日当たり約60人)が自殺で亡くなっています。原因は、健康問題、経済・生活問題、家庭問題が複雑に関係しており、自殺は誰にでも起こる可能性があります。

身近な人に下記の項目のような様子が数多くみられる場合は、早めに相談機関や医療機関にご相談ください。

- 不眠がちになる
- 投げやりな態度が目立つ
- これまで関心のあったことに対して興味を失う
- 少しの時間でも集中できなくなる
- 飲酒量が増える
- 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、職を失った
- 本人にとって価値のあるものを失った
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 自殺を口にする

悩みのある人に気づき、適切な機関や支援者につなぎ、見守る人のことをゲートキーパーと言います。ゲートキーパーに関する動画を市公式YouTubeに掲載していますので、ぜひご覧ください。

相談窓口

- ・すこやか生活課 ☎・有(581)0201
- ・こころの電話相談(年末年始を除く毎日 午前10時～正午、午後1時～9時) ☎(567)5560
- ・滋賀いのちの電話(金～月曜日 午前10時～午後8時30分) ☎(553)7387
- ・こころのサポートしがLINE

※上記以外の相談窓口は、右記二次元コードからご確認ください。

問すこやか生活課 ☎・有(581)0201 FAX(582)1138



市公式YouTube



こころのサポートしがLINE



相談窓口

9月はがん征圧月間 がん検診を受けましょう

がんは、今や2人に1人がかかるといわれる身近な病気です。禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などで、がんになりにくくすることはできますが、完全な予防はできません。市では、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診を実施しています。検診で早期発見・早期治療に努めましょう。詳しくは、市ホームページまたはすこやかセンターだよりをご覧ください。



ホームページ



問すこやか生活課

☎・有(581)0201

FAX(582)1138