

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

栄養バランスのよい食事は元気のもと

「第3次健康もりやま21」では、「栄養バランスを考えた食事をする人の増加」を指標とし、その目標値を男性29.0%、女性53.0%と定めていますが、現状値は、男性22.6%、女性35.0%となっており、目標値に到達できていません。健康保持増進のために、日々の栄養バランスを考えて食事を取りましょう。

栄養バランスのよい食事とは

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上取ること、加えて、1日1品以上牛乳・乳製品や果物を摂取することをおすすめします。

主食：ご飯、パン、麺など
【エネルギーのもとになる】



主菜：肉、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐)など 【体を作る材料になる】

副菜：野菜、きのこ、海藻など
【体の調子を整える】

※汁物は具たくさんにして、塩分の取りすぎを防ぎ、1日1杯までにしましょう。

手軽に食事の栄養バランスを整えるポイント

- ・下処理した野菜をまとめて冷凍するなど、すぐ調理できる状態にしておく
- ・手軽に果物を摂れるカットフルーツを活用する
- ・外食では、丼ものなど一品料理ではなく、副菜つきの定食を選ぶ

問すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(582)1138



厚生労働省
ホームページ



ホームページ

9月10日(火)～16日(月・祝)は自殺予防週間

全国では年間2万人以上が自殺で亡くなっており、自殺未遂者はその何倍にもなります。自殺や自殺未遂によって、本人だけでなく家族や周囲の人たちも大きな心理的・社会的影響を受けます。そのため、市では命の大切さやこころのSOSに対処する方法などを普及啓発し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。

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

- ☐ 夜間よく眠れないようである
- ☐ 怒りやすく、いらいらした様子が続く
- ☐ 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
- ☐ 死にたい、自殺したいなどの言葉を発する

相談窓口

- ・すこやか生活課 ☎・☎(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
- ・LINE相談：こころのサポートしが

※上記以外の相談窓口は、二次元コード(相談窓口)からご確認ください。



相談窓口



LINE
こころのサポートしが

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。



市公式YouTube

問すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(582)1138