# 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動

健康増進普及月間 今年度の統一標語

## 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～」

食生活改善普及運動 今年度の重点テーマ

## 「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「野菜摂取量の増加」など、食生活改善に向けた取り組みを強化します。

**野菜を食べましょう**

県が実施した令和4年度のアンケート調査の結果、守山市民の平均野菜摂取量は202gと、厚生労働省が目標とする350gよりも約150g少ないことが分かりました。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が含まれ、十分に摂取することで生活習慣病などの予防が期待できます。いつもの食事に野菜をプラスし、健康的な食生活を送りましょう。

**「おいしく野菜をたっぷり食べよう」龍谷大学×守山市コラボレシピを考案**

龍谷大学 農学部の学生が「おいしく野菜をたっぷり食べよう」をコンセプトに、市の保育園・こども園の給食で提供するレシピを考案しました。

さらに、この給食レシピを家庭でも作ってもらいやすいようにアレンジし、野菜たっぷりレシピ集を作成しました。市HPに掲載していますので、ぜひご覧ください。

厚生労働省ホームページ　ホームページ

問すこやか生活課　☎・有(581)0201　FAX(582)1138

# 9月10日（水）～16日（火）は自殺予防週間

国内では年間2万人を超える人が自殺により亡くなっており、自殺未遂者はその何倍にもなります。自殺や自殺未遂は、本人だけでなくその家族や周囲の人たちにも大きな心理的・社会的影響を与えます。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　☎・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
- LINE相談：こころのサポートしが（毎日 午後4時～午前0時）

※上記以外の相談窓口は、市HPをご確認ください。

ホームページ　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で公開していますので、ぜひご覧ください。

市公式YouTube

問すこやか生活課　☎・有(581)0201　FAX(582)1138