

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動

厚生労働省は毎年9月1日(火)～30日(水)の1ヵ月間を、国民一人ひとりの健康に対する意識を高め、健康づくりの実践を促す期間と定めています。

この機会に普段の生活を見直し、自身のペースで健康づくりに取り組んでみませんか。

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」

禁煙にチャレンジしましょう

たばこは、がんや脳梗塞、心筋梗塞をはじめ、糖尿病や歯周病など、さまざまな病気と関係し、さらに気管支に炎症を起こして息切れなどの症状を引き起こすCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因にもなります。

また、たばこの煙は「受動喫煙」により、本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。大切な家族や周りの人を守るためにも、禁煙を考えてみましょう。

しかし、たばこに含まれるニコチンは依存性が強く、自分の意志だけでの禁煙は難しいこともあります。そんなときは、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助薬の活用や、禁煙外来での医師の相談が効果的です。無理せず、自分に合った方法で禁煙にチャレンジしてみてください。



スマート・ライフ・プロジェクト
ホームページ



市YouTube
たばこと健康について

問すこやか生活課 ☎・有(581)0201 FAX(582)1138

9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間

毎年9月10日は「世界自殺予防デー」です。国内では年間約2万人が自殺により亡くなっており、自殺や自殺未遂は、本人だけでなく家族や周囲の人々も大きな心理的・社会的影響を受けます。

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へ相談してください。

- ☐ 夜間よく眠れないようである
- ☐ 怒りやすく、イライラした様子が続く
- ☐ 飲酒量が増える
- ☐ 死にたい、自殺したいなどの言葉を発する
- ☐ 表情が暗く、ぼーっとすることが増える
- ☐ これまで関心のあったことに対して興味を失う
- ☐ 新聞やテレビなど周りのことに関心がなくなる
- ☐ 少しの時間でも集中できなくなる

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をご覧ください。



ホームページ



LINE
こころのサポートしが



風の会おうみ
ホームページ



ゲートキーパー
動画

風の会おうみ(滋賀県自死遺族の会)

大切な人を自死で亡くした遺族が思いを語り合う「わかちあいの会」を開催しています。詳しくは、右記HPをご覧ください。

毎月第3土曜日午後2時～3時30分(受付：午後1時30分～) ¥300円

ゲートキーパー(命の門番)

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。

問すこやか生活課 ☎・有(581)0201 FAX(582)1138