

湖西の健康福祉だより

発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)

TEL：(代)0740-22-2525

令和6年度
初秋号
VOL.105



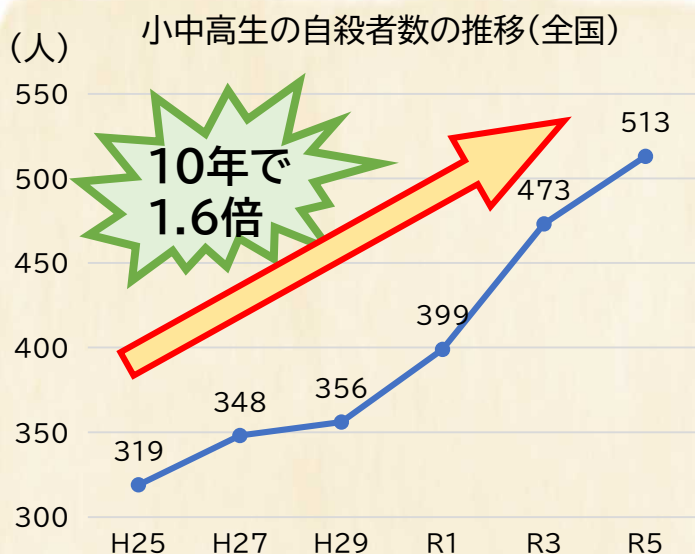
しがのハグ&クミ

— 自殺予防週間 —

国は9月10日～16日

高島市では9月1日～16日

自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発する期間です



出典：地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

令和5年の小中高生の自殺者数は、全国で513人。10年前に比べて約1.6倍に増加しており、史上最多の水準が続いています。

一方、滋賀県では全年齢層における自殺者数は減少傾向にあります。20代、30代、50代の各年齢層で増加しています。なお、令和4年のデータでは、10歳～44歳までの年齢層での死因の1位が自殺となっています。

自殺は「誰にでも起こり得る危機」です。

1人で悩まないで、誰かに相談してみましょう。



解決の糸口が見つかるかもしれません。

YouTubeにて動画を配信中
「聴かせてくださいココロの声を」
<https://youtu.be/fH2IQXLZVN8>



《動画制作者》

🏠 滋賀県出身:世津田スン氏
Adoさんのミュージックビデオ「金木犀 (feat. Ado)」のイラスト制作にかかわっておられます。

高島保健所健康相談

平日 (※年末年始を除く)
9時00分～16時00分
☎ 0740-22-2419

こころのサポートしが【LINE相談】

毎日
16時00分～22時00分



LINE
QRコード

こころの電話

毎日 (※年末年始を除く)
10時00分～12時00分
13時00分～21時00分
☎ 077-567-5560

滋賀いのちの電話

金、土、日、月
10時00分～20時30分
☎ 077-553-7387

結核・感染症予防週間
9月24日～30日

結核の初期症状は風邪とよく似ています **こんな時は病院へ！！**

- 咳や痰が2週間以上つづく
- 食欲がない
- 身体がだるい、微熱がある

症状がなくても…

- 65歳以上の方は **年に1回胸部X線検査を！**



呼吸器感染症の**予防は**

- 手洗い、手指消毒
- 咳エチケット、マスク着用
- 常時換気

結核はまだ身近な病気です

1年間で(2023年)
新登録患者数 **10,096人**
死亡者数(概数) **1,587人**

インフルエンザ
新型コロナウイルス感染症
細菌性肺炎 など

予防しよう
身近な呼吸器感染症

早期発見
結核
せき・たんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

予防
呼吸器感染症
換気、手洗い・手指消毒などの基本的な感染対策が有効です。また、感染予防としてマスクの着用が効果的です。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

アルコール関連問題啓発週間
11月10日～16日

お酒は生活に浸透していますが、不適切な飲み方をすると健康を害する危険があります。この機会に、飲酒習慣を振り返りましょう。

お気軽に相談してください。

相談窓口
高島保健所
TEL:0740-22-2419

食生活改善普及月間

「食事をおいしく、バランスよく」

からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食、主菜、副菜を組み合わせることで。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

— 主食 —

ごはん、パン、麺などを主な材料にした料理。炭水化物を含む。

— 主菜 —

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質を含む。

— 副菜 —

野菜、海そうなどを主な材料にした料理。食物繊維、ビタミンを含む。

9月は食生活改善
普及月間です！