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

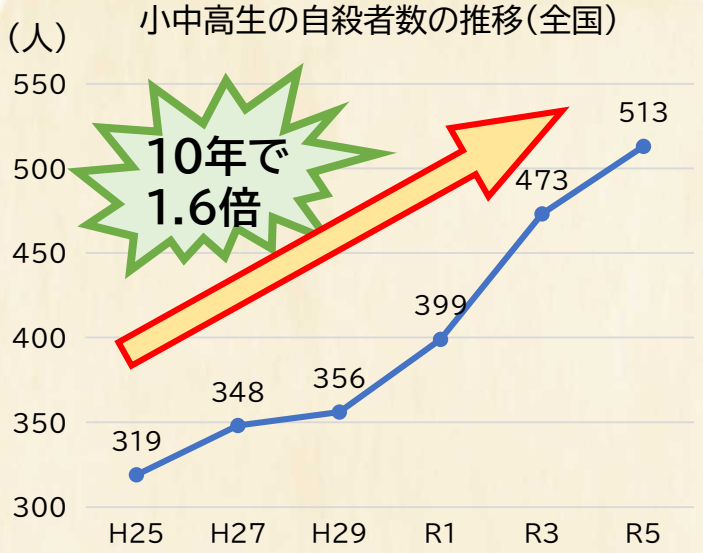
令和6年度
初秋号
VOL.105

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が、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。

解決の糸口がみ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.Adp）」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

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

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！！**

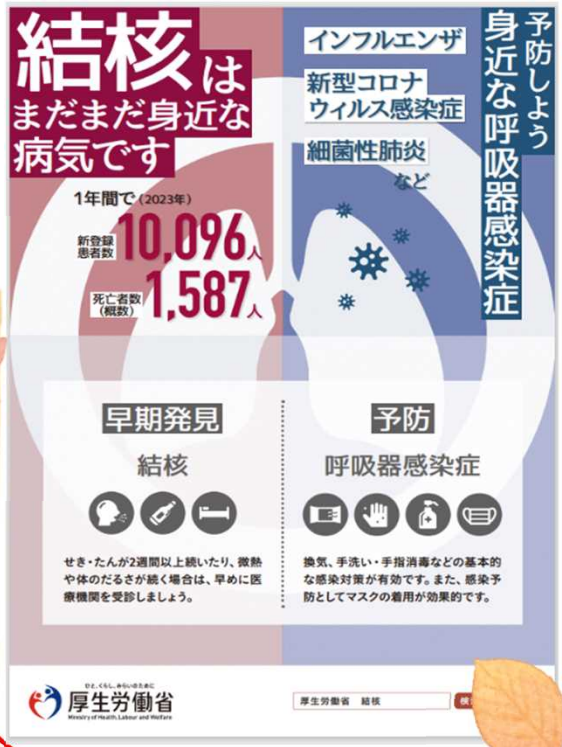
- ☑ 咳や痰が2週間以上つづく
- ☑ 食欲がない
- ☑ 身体がだるい、微熱がある

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



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。

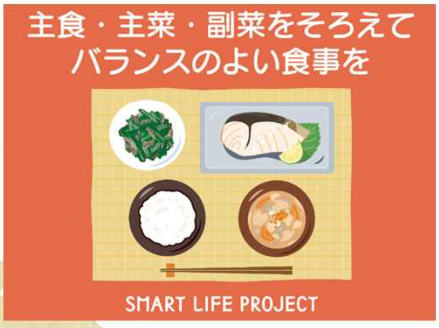
相談窓口
高島保健所
TEL:0740－22－2419

食生活改善普及月間

9月は食生活改善普及月間です！

「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、副菜を組み合わせて食べることです。



― 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。