

9月10日～16日は  
自殺予防週間です

健康ほけん課健康推進係

☎内線129、166

自殺は特別な問題ではなく、身近に起こりうる問題です。過労や失業・生活困窮、育児・介護疲れ、健康上の問題など、様々な要因が重なり深刻化した場合に、危機的な状況となります。

◎あなたは深刻な悩みを抱えていますか？

1人で悩まず、周りの誰かに相談してください。

相談先の一部

・長崎いのちの電話

(午前9時～午後10時)

第1・3土曜日24時間対応

☎095-842-4343

・よりそいホットライン

(24時間)☎0120-279-3338

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

(電話、FAX、チャット、SNSによる相談も可)

☎0956-72-1111

・LINE「生きつらひと」  
(ID検索@yorisoi-chat)

・県北保健所

(平日午前9時～午後5時30分)

☎0950-57-3933

・健康ほけん課健康推進係

(平日午前8時30分～午後5時15分)

☎0956-72-1111

他にも相談先があります。

厚生労働省「支援情報検索サイト」(<https://shienjoho.go.jp/>)を

ご参照ください。

◎あなたの周りの人は深く悩みを抱えていますか？

そのことに気づいたら声をかけてください。少しの行動で、悩んでいる人の気持ち

が楽になることもあります。

英会話教室受講生募集

松浦市国際親善協会事務局

(生涯学習課内) ☎72-1319

【期間】

10月6日(火)～12月15日(火)

(計10回程度)

【日時】火曜日

初級クラス

午後7時～7時45分

中級クラス

午後8時～8時45分

【定員】

各クラス10人

【対象】

市内在住の18歳以上の人

(高校生を除く)

【場所】

生涯学習センター

ナディア・フォーブス先生

【講師】

【受講料】

〈一般〉3,000円

〈親善協会会員〉2,000円

【申込方法】

電話で事務局にお申込みください。

【申込受付期間】

9月14日(月)～18日(金)

午前9時～午後5時

※定員に達し次第締め切ります。

インフルエンザ予防  
接種費の助成

健康ほけん課健康推進係

☎内線168

③子育て・子ども課子育て支援係

☎内線146・171

インフルエンザ予防接種費を助成しますので、希望する人は、直接医療機関へお申込みください。

【補助対象者】

松浦市に住民登録している人のうち

①接種当日65歳以上の人

②60歳以上65歳未満であつて、心臓や腎臓・呼吸器・免疫機能に一定の障害がある人(医師の診断書または身体障害者手帳の提示が必要)

③接種当日生後6か月から小学6年生までの乳幼児および児童

【接種期間】

10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

【申込方法】

事前に予約が必要ですので直接お申込みください。予約は1か月前から可能です。

【接種回数】

①、②の高齢者等は、1人1回接種(2回目からは全額自己負担)

③乳幼児および児童は、1人2回接種(1回目から2回目の間隔は2～4週)

※接種の際は、必ず母子手帳を持参してください。

【接種料金】

①、②の高齢者等は、1回につき自己負担1,500円

※ただし、生活保護受給者は無料です。医療機関窓口での「生活保護受給証」の提示が必要です。

③乳幼児及び児童は、1回につき自己負担1,500円

【実施医療機関】

①②高齢者等はおかりつけの医療機関

③乳幼児および児童は松浦市内の予防接種実施医療機関へお問い合わせください。市外の医療機関での予防接種を希望される場合は、事前に子育て・子ども課へお問い合わせください。

### 子育て世帯への臨時特別給付金(公務員分)

問 子育て・子ども課 子育て支援係  
☎内線171

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、令和2年4月分(または3月分)の児童手当を受給している公務員に対し、対象児童1人あたり1万円の臨時特別給付金を支給しています。

申請期限は、9月30日(水)です。申請書をまだ提出していない人は、早めに申請してください。(郵送による申請も可能です。)

※公務員以外の児童手当受給者には、6月29日(月)に支給済みです。

### 主任児童委員の異動

問 福祉事務所福祉総務係

☎内線189

主任児童委員の異動がありました。

#### 【今福地区】

〔退任〕川田 美由紀(北東2)  
〔就任〕百枝 寛子(仲町)

### つくしの会に参加してみませんか?

問 健康ほけん課健康推進係

☎内線129

子育て・子ども課(子ども未来係)  
☎内線150

ご家族(子どもも成人)の不登校や引きこもりについて誰にも相談できずに不安を感じている人はいませんか?

つくしの会は、不安や焦りの気持ちを同じ立場で分かち合うことができる場です。お気軽にご参加ください。

#### 【開催日時】

毎月第4金曜日

午後1時30分～3時30分

#### 【場所】

すこやか青プラザ(市民福祉総合プラザ)3階  
松浦市保健センター

※つくしの会への参加以外でも、ひきこもりや不登校について相談がある場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

## 塩を控えめに～9月は健康増進普及月間です～



問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 166

健康増進普及月間とは、健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが目的です。

松浦市は、高血圧で治療を受けている人が多く、高血圧は脳卒中や心臓病、腎臓病の原因にもなります。高血圧予防のための重要なテーマとなるのが「減塩」です。

総務省の家計調査(2017年度～2019年度平均)において、長崎県はかまぼこなどの練り製品を含む魚介類の購入額が多いという結果が出ています。かまぼこなどの練り製品には塩分が多く含まれており、また、さしみ盛合わせの購入額が多いことから、醤油等の塩分を多く含むものを摂る頻度が高く、松浦市の高血圧とも関連していることが考えられます。

平成30年の国民健康・栄養調査の結果では、食塩摂取量は男性11.0g、女性9.3gと推奨される量(★)より高い状況です。塩分を摂りすぎると腎臓にも負担がかかります。最近では減塩食品も増えてきています。また、高血圧には運動も効果的です。調理の工夫や減塩食品の利用と定期的な運動で、高血圧から自分の体を守りましょう。高血圧でない人も、お子さんも減塩に心がけましょう。

★推奨される1日塩分摂取量 男性7.5g未満、女性6.5g未満  
高血圧治療中の方は6g未満

(塩分の量のめやす)

・かまぼこ2切れ 0.6g ・即席ラーメン1個 5～6g ・そうめん2束 1.9g



#### 減塩のコツ

- |            |                   |            |
|------------|-------------------|------------|
| ①新鮮な食材を使う  | ②香辛料、香味野菜の酸味を利用する | ③低塩の調味料を使う |
| ④具だくさんの味噌汁 | ⑤外食や加工食品を控える      | ⑥漬け物を控える   |
| ⑦適度に調味料を使う | ⑧麺類の汁を残す          |            |