

特定健診を受けましょう



9月は『食生活改善普及運動月間』、『健康増進普及月間』です！

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129、168

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を伸ばすために、毎年9月を「食生活改善普及運動月間」、「健康増進普及月間」とし、食生活の改善としては、特に、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」、「牛乳・乳製品摂取量の増加」を普及していきます。

長崎県の野菜摂取量は、成人で平均1日250g程度（平成23年度長崎県健康栄養調査）と、国の目標量である350gにはまだまだ不足しているのが現状です。野菜には、食物繊維やビタミンといった栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病予防に効果があると言われています。まずは、意識的に野菜料理を増やしてみましょう。また、生活習慣病が重症化すると健康寿命にも影響し、生活の質が損なわれてしまいます。

自分自身の健康と家族のために、1年に1回は健診を受けて、日頃の生活習慣を振り返ってみましょう。

【統一標語】

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～



蚊やダニが媒介する感染症から身を守りましょう！

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129、168

蚊やダニは感染症を運ぶことがあります。蚊やダニが媒介する感染症から身を守るためには、蚊やダニに咬まれないことが大切です。春から秋にかけて蚊・ダニの活動が盛んになりますので農作業時など注意しましょう。

◆蚊・ダニが媒介する感染症

【蚊】日本脳炎、デング熱、ジカウイルス感染症、チクングニア熱など

【ダニ】重症熱性血小板減少症候群（SFTS）、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、ツツガムシ病、ライム病など

◆蚊・ダニに咬まれないための対策

- 肌の露出を少なくする。
- 明るい色の服を着る。
- 虫除け剤を使用する。
- ・長袖・長ズボンを着用する。
- ・足を完全に覆う靴を履く（サンダルなどは避ける。）。)



◆ダニに咬まれないための対策

- 帽子・手袋を着用し、首にタオルを巻く。
- シャツの裾はズボンの中にズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる。
- 野外活動後は入浴し、ダニに咬まれていないか確認しましょう。
- 特に首、耳、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏などに注意しましょう。

◆その他の対策

- 蚊の発生を抑える。
- ・不要な水たまりをなくす。
- ・詰まった排水溝などを清掃する。



◆ダニに咬まれたとき

- 無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置（ダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。
- ダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状が認められた場合は医療機関を受診しましょう。

全国一斉！法務局
休日相談所

問 長崎地方法務局総務課
☎095・820・5901

長崎地方法務局では、関係団体の協力を得て、登記、戸籍、人権等、生活に身近な問題に関する相談所および相続登記に関する講演会を開設します。
なお、相談は無料で、秘密は守られます。

【開設日時】10月1日（日）
午前10時～午後4時

【相談内容】
○相続、贈与、抵当権抹消などの登記に関すること
○いじめ、差別、職場や近隣トラブルなど人権に関することなど

【講演会開講時間】

午前10時～11時30分

【演題】

「相続登記のすすめ」

【場所】長崎地方法務局

（長崎市方町8-16）

【予約】

問合せ先の電話番号で、9月11日（月）から予約を受け付けます（午前8時30分から午後5時15分まで。土・日、祝日を除く）。

※予約なしでも相談可能ですが、予約者優先となります。

「高齢者・障害者の人権
あんしん相談」強化週間

問 長崎地方法務局人権擁護課
☎095・820・5982

障害のある人に対する不当な扱い、高齢者への虐待など、高齢者や障害者をめぐる様々な人権問題の解決のため電話相談を行います。

【開設日時】

9月4日（月）～10日（日）

午前8時30分～午後7時
（土日のみ午前10時～午後5時）

【全国共通人権相談ダイヤル】
☎0570・003・1110

女性のための「おしごと相談会」in松浦

問 長崎県総合就業支援センター内
ワイマンズジョブほっとステーション
☎095・842・5424

働きたいけど、子供が小さい仕事を辞めてからずいぶん経つ。そんな悩みを持つあなたを、女性キャリアアカウンセラがサポートします。お子様連れで、お気軽にお越しください。

【日時】9月14日（木）

午前10時～正午
午後1時～4時

【場所】松浦市生涯学習センター

※キッズスペースあり

【主催】長崎県（松浦市後援）

【予約】問合せ先まで

職業訓練生募集
（障がいのある人）

問 福岡障害者職業能力開発校
☎093・741・5431

国立県営福岡障害者職業能力開発校の平成30年度訓練生を募集します。

【募集人員】150人

○機械CAD科 20人

○プログラム設計科 20人

○商業デザイン科 20人

○OA事務科 20人

○建築設計科 20人

○流通ビジネス科 25人

○音声パソコンコース 5人

○総合実務科 20人

【訓練期間】1年間（プログラム設計科のみ2年間）

【応募資格】

身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳を取得されている人（取得可能な人も含む）、精神障がいのある人で統合失調症・そううつ病・てんかんのいずれかの診断を受けている人で主治医の意見書の写しを提出できる人、総合実務科は療育手帳等所持者

【募集期間（1回目）】

9月22日（金）まで

※応募資格や応募方法など詳しくは問合せ先にお尋ねください。

ご存じですか？無期転換ルール

問 長崎労働局 雇用環境・均等室 ☎095-801-0050

◆無期転換ルールとは

無期転換ルールとは、労働契約法の改正に伴い、有期労働契約が反復更新されて通算5年を超えたときに、労働者の申込みにより、期間の定めのない労働契約（無期労働契約）に転換されるルールのことです。

平成30年4月1日以降、多くの有期契約労働者（パート、アルバイト、契約社員など、雇用される期間を定めて働く人）が申込可能となる見込みです。

無期労働契約は、申込時点で成立するため、申し込み後に無期労働契約を使用者が拒否する場合は、たとえ無期労働契約開始前であっても解雇となり、正当な理由がない解雇は無効です。

詳しくは問合せ先までお尋ねください。
※通算契約期間のカウントは平成25年4月1日以後に開始された有期労働契約が対象になります。

