

9月10日～16日は
自殺予防週間です

問 健康ほけん課健康推進係
☎内線129、166

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日からの1週間は自殺予防週間となっています。

自殺は特別な問題ではなく、身近に起こりうる問題です。また、自殺はさまざまな問題が複雑に重なり、多くは「追い込まれた末の死」であると言われていています。**自殺を防ぐために私たちにできること**。私たちの少しの行動で、悩んでいる人の気持ちが悪くなることもあります。
・大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。
・その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したりせず、じっくり話を聴いて、相談窓口を紹介してください。
・その後も温かい見守りや声かけを続けてください。
(状況によっては、早急な医療機関受診や緊急的な介入が必要な場合があります。判断に迷う場合には健康ほけん課への相談も可能です。)

抱えている問題に応じて、

さまざまな専門機関があります。問題は一人で抱え込まず、身近な人や相談機関にご相談ください。また、電話やSNSでも相談ができます。

【電話相談】

◎よりそいホットライン

(24時間対応)

☎0120-0279-3388

◎健康ほけん課健康推進係

☎0956-72-1111

◎LINE「生きづらびつと」(ID検索 yoriss o-i-chat)

※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」(<http://shienjoho.go.jp/>)を参照ください。

インフルエンザ予防接種

問 健康ほけん課健康推進係

☎内線129、166

☎内線146、171

インフルエンザ予防接種の助成を左記のとおり実施しますので、接種希望の人は、直接医療機関へお申し込みください。

【助成対象者】

- ① 接種当日65歳以上の人
- ② 60歳以上65歳未満であった、心臓や腎臓・呼吸器・

免疫機能に一定の障害がある人(医療機関の窓口で、医師の診断書または身体障害者手帳の提示が必要)

③ 接種日当日生後6カ月以上小学校6年生までの乳幼児および児童

※右記以外の人も予防接種を受けられますが助成はありません。

【助成対象の接種期間】

10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

【申込方法】

事前に予約が必要となりますので直接お申し込みください。

【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、「生活保護受給証」の提示が必要)

③ 乳幼児および児童は、1回につき自己負担1,500円

【実施医療機関】

①、②の高齢者等はかかりつけの医療機関へ、③の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。

松浦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。



「食生活改善推進員養成講座」受講生募集

問 健康ほけん課健康推進係
☎内線166

「食生活改善推進員」は、子どもから高齢者までの健康づくりをお手伝いするボランティア活動員です。地域での子ども料理教室や男性料理教室などに参加しながら、健康な食生活を送るための知識や食の大切さを伝えています。

料理や食べることに興味があり、地域で活動したいという皆さん、仲間と一緒に

に健康づくりの輪を広げていきませんか。男性の参加もお待ちしております。

【日程】

(全6回) 午前10時～午後3時

第1回…10月25日(金)

第2回…11月28日(木)

第3回…12月19日(木)

第4回…令和2年1月31日(金)

第5回…2月18日(火)

第6回…3月19日(木)

【場所】生涯学習センター(きらきら21)

※日程や場所を変更する場合があります。

【内容】

健康づくりのための講話と調理実習、運動実技

【対象者】

健康づくりに興味があり、講座修了後に食生活改善推進員として地域でのボランティア活動が実践できる人

【募集人員】15人程度

【費用】

調理実習の食材費として1回につき200円

【申込期限】9月20日(金)

【申込・問合せ先】

○健康ほけん課健康推進係

○福島保健センター

☎0955-41-3005

○鷹島支所

☎0955-48-3111



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 166

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）を伸ばすためには、運動習慣の定着や食生活を改善し、生活習慣病を予防することが重要です。そこで、健康づくりを実践してもらうために毎年9月を「食生活改善普及運動月間」、「健康増進普及月間」としています。食生活を改善するために、「野菜摂取量を増やす」、「食塩摂取量を減らす」ことに取組んでみましょう。

Q、長崎県の野菜摂取量は？

A、成人で平均1日250g程度です。

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。

『毎日野菜プラス1皿』を意識した食事を心がけましょう。

Q、長崎県の食塩摂取量は？

A、成人で平均1日約10g。1日の目標量は、男性8g、女性7g以下と

されています。だし・香辛料等を使って美味しく減塩してみましょう。

（平成28年度長崎県健康栄養調査結果より）



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。

参加者募集

健康づくり教室のお知らせ

健康ポイント対象事業です

生活習慣病予防に役立つバイキング形式の試食会と講話を開催します。食生活を振り返るきっかけづくりのために、健康づくりに関心のある人、ぜひご参加ください。

* 松浦地区の健康づくり教室については、市報11月号でお知らせします*

【日程】9月25日（水）鷹島開発総合センター・10月2日（水）福島保健センター

【時間】11:00～14:00（受付10:30～11:00）

【内容】バイキング形式での試食、健康づくりに関する講話

【対象】健康づくりに関心のある方

【準備する物】食材費として300円、米0.5合、ご家庭のみそ汁、電卓、健康診断の結果

【申込期限】開催日の1週間前まで

【申込先】鷹島支所地域振興課 ☎0955-48-3111 福島保健センター ☎0955-41-3005

消費生活センターだより

問 松浦市消費生活センター ☎内線180、直通72-1861

光回線サービス乗り換えにご注意を！

【相談事例】

契約中の大手通信業者Aを名乗る電話があり、「光コラボの案内。今より千円ほど安くなると勧誘された。A社のプラン変更だと思い手続きをしたら、別会社との契約になった。（40代 男性 社員）

《ひとこと助言》

・契約先の変更やサービス内容の説明を十分に行わないで電話勧誘をする業者がいます。契約中の大手電話会社のプラン変更だと思って、そのまま契約してしまう恐れもあるため、サービス内容などは書面を取り寄せ、慎重に判断し、必要がなければきっぱりと断りましょう。

・「電話料金が安くなると言われたのに、安くならなかった」「パソコンがないのにインターネット接続も契約させられていた」などの電話回線契約のトラブルが多く発生しています。勧誘時に「お得感」ばかり強調された」「複雑で耳慣れない言葉が多く、電話の説明だけでは分かりにくかった」などが要因です。書面を取り寄せ、詳しい人に相談するなど、慎重な判断が必要です。

※おかしいなと思ったときは、消費生活センターにご相談ください。