

地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

3月は、自殺対策強化月間です！

<若い年代の自殺は横ばい>

当県における自殺者の総数は減少していましたが、令和元年度に増加して以降、横ばいが続いています。

若い世代(20~39歳)の死因の第1位は、自殺です。特に若い年代のいのちを守る取組みが必要です。



○周囲の気づきと言葉でいのちを支えましょう！

↓こんな様子に気づいたら声かけを・・・

- 表情が暗く元気がない
 - 死をほのめかす投げやりな態度
 - 仕事や家事で失敗が目立つ
 - 酒量が増えた
 - 体調不良(頭痛・腹痛・肩こり・腰痛など)を訴える
 - 口数が少なく、周囲との交流を避ける
- 自殺を考えている人は、何らかのサインを出しています。

● 色々な方法で相談できます。一人で迷わず、相談してみましょう！

- こころの健康相談統一ダイヤル : TEL 0570-064-556
- SNS相談事業 : 『厚生労働省 SNS相談』と検索
- 自殺予防いのちの電話 <https://www.inochinoderwa.org/lifeline.php>
- 支援情報検索サイト : 『支援情報検索サイト』と検索
- よりそいほっとライン : TEL 0120-279-338 FAX 03-3868-3811

健康習慣を身につけるために

できることから始めましょう！

おうち時間で始める「新・健康生活」6つのススメ

1 プラス10の身体活動のススメ

適度な運動、毎日+10分の身体活動
移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

新 コロナ下でのポイント
テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

2 おいしいバランスのススメ

適切な食生活で、からだの調子を整える
主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

新 コロナ下でのポイント
おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食を活用する際は、主食・主菜・副菜を組み合わせさせてみましょう。

3 禁煙のススメ

喫煙習慣を見直す
喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等にかかりやすくなります。

新 コロナ下でのポイント
気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。

4 飲酒の知識のススメ

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る
休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

新 コロナ下でのポイント
お酒(アルコール)を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみませんか。

5 質の良い睡眠のススメ

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す
就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新 コロナ下でのポイント
おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

6 健診・検診のススメ

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する
健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康の保持増進

定期健康診断、特定健診など

病気の早期発見・早期治療

各種がん検診など



新 コロナ下でのポイント
外出を控え、健診・検診の受診をためらう場面が増えると、今は健康であっても早期には自覚症状がないという病気が進行する場合があります。

コロナ下で受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。

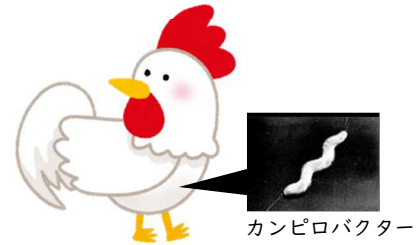
カンピロバクター食中毒に注意！ 鶏肉の生食はやめましょう！



例年3月から4月にかけての歓送迎会等でカンピロバクター食中毒が発生しています。令和2年度の食中毒事件10件中5件はカンピロバクター・ジェジュニが原因でした。鶏肉の刺身、タタキなどの生食や加熱不足の鶏肉を食べたことが原因で、食べてから2～7日（平均2～3日）後に、下痢、腹痛、発熱、嘔吐、頭痛などの症状がおこります。過去の患者調査では39度近くの発熱やトイレから出られないくらいの下痢だったという人も多くいました。

健康な鶏であっても、腸管内にカンピロバクターなどの食中毒菌を保有している場合があります。滋賀県では、飲食店・食肉販売店に未加熱または加熱不十分の鶏肉（鶏肉の刺身、タタキなど）を提供しないよう指導しています。

新鮮な鶏肉はカンピロバクターも元気！



まだまだ防ごう！

ノロウイルスの感染を広げないために

- ノロウイルスは汚染された2枚貝などを生で食べることや、感染した人が調理などして汚染された食品を食べることにより感染します。
- 生活環境では、感染者の嘔吐物や便に触れる、嘔吐物のある空気（粉塵）によって感染します。また、十分に手を洗わずに触れたドアノブなどを介しても感染します。

まずは **手洗い**！

- ◎泡を立ててから30秒
- ◎指先・指間・手の甲・手首まで
- ◎流し忘れに注意！

★ **新型コロナウイルスとは異なります**

潜伏期間：感染から発症まで24～48時間
症状：下痢、嘔吐、吐き気、微熱
消毒：次亜塩素酸ナトリウム水溶液
（家庭用ハイターを薄めて作れます）

あれと思ったら
早めに近くの病院へ



■編集後記■

令和4年もあっという間に3月になってしまいました。一年は本当に早く速く過ぎていきます。令和3年度も新型コロナウイルス対応に追われた一年でした。心身の健康を大切に1日1日の時間を大切に過ごしていきたいものです。