



## 「ヘルスアップin佐井」中止のお知らせ

令和2年10月24日(土)に開催を予定していましたヘルスアップin佐井は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止といたします。みなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、同日に予定しております特定健診およびがん検診については、現時点では十分な感染予防対策に努め実施する予定です。

## 9月は「健康増進普及月間、食生活普及月間」

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しています。みなさんは日頃、健康について考える機会がありますか？ 9月は「健康増進普及月間、食生活改善普及月間」です。生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善の重要性について、一人ひとりに理解を深めてもらうための期間です。健康で自立した生活を送れる期間「健康寿命」を延ばすため、運動やバランスのとれた食事や禁煙などを心がけ、生活習慣病を予防しましょう。また、定期的に健診を受け自分の健康状態を知りましょう。

5年後、10年後も笑顔で楽しく生活するために、健康づくりをできることから始めてみませんか。



## 9月10～16日は「自殺予防週間」

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」と定められています。

食事の量が減った、眠れていないようだ、ため息が目立つ、飲酒量が増えた、口数が減ったなど周りの方が「いつもと様子が違う」とき、ちょっと気にかけて見守りながら、あなたも声をかけることから始めてみませんか。

自分だけでは解決できない悩みや苦しみを感したら、まずは誰かに相談してみましょう。厚生労働省では、電話では相談しづらい方には、LINEやオンラインチャットなどの相談窓口、法律、金融などの専門機関に相談されたい方向けの相談窓口も紹介しています。そのほか、どこに相談したらいいかわからないときは「支援情報検索サイト」で悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索することができます。



## 9月24～30日は「結核予防週間」

結核は、昭和20年代までは日本の死亡原因の第1位で「国民病」と恐れられていましたが、今では治療法が確立され亡くなる方が少なくなりました。昔の病気と思われがちですが、今でも世界の死亡原因のトップ10に入る病気です。

日本では、毎年新たに1万5千人以上の結核患者が発生しており、決して過去の病気ではありません。“誰でもいつでも罹る、油断できない病気”です。せき・たん・発熱などの症状が2週間以上続く場合は、胸部レントゲン検査を受けましょう。

近年では、結核患者の高齢化が進んでいて、新たに結核患者として登録される方のうち、3人に1人が80歳以上です。また、結核菌に感染した場合、必ずしもすぐに発症するわけではなく、体内に留まったのち再び活動を開始し、発症することがあります。特に高齢の方は、年に1度は健康診断で胸部レントゲン検査を受け、早期発見に努めましょう。



知らないうちに、拡めちゃうから。



# STOP!

## 感染拡大

— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い