

自殺予防週間(9月10日～9月16日)の紹介



自殺予防週間とは？

- ★自死は個人の意思や選択の結果ではなく、健康問題や経済・生活の問題、うつ病など様々なことが複雑に関係し、心理的に追い詰められた末の死と言われています。
- ★自死を未然に防止するため、毎年9月10日の「世界自殺予防デー」から始まる1週間を「自殺予防週間」と設定し、啓発活動が行なわれます。
- ★現代は、誰もがこころのバランスを崩す可能性があり、決して他人事ではありません。周りの人が気づき、声をかけていくことが自死予防につながります。

※様々な悩みを抱えている方は、一人で悩まず、身近な人や相談機関(心療内科、精神科等)にご相談ください。
○こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556(ナビダイヤル)
○若者こころの悩み相談窓口 0800-200-2326

世界アルツハイマー月間(毎年9月)の紹介

世界アルツハイマー月間とは？

- ★1994年、国際アルツハイマー病協会が世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症の啓蒙を実施します。
- ★認知症は誰でもなりうるものです。「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる(共生)」「認知症になっても進行を緩やかにする(予防)」ことを推進し、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指しています。

認知症疾患医療センターとして「ふれあい南伊豆ホスピタル(南伊豆町青市)」を、静岡県は指定しています！



【問合せ先】静岡県賀茂健康福祉センター 福祉課 TEL 0558-24-2056

9月から11月にかけての健康福祉関係の月間・記念日等の紹介

○9月

- ☆救急の日(9日)
- ☆下水道の日(10日)
- ☆老人の日(15日)

○10月

- ☆県民福祉の日(20日)
- ☆骨髄バンク推進月間
- ☆浄化槽月間

○11月

- ☆児童虐待防止推進月間
- ☆薬物乱用防止県民大会(6日)
- ☆介護の日(11日)

もっと知って！ 里親のこと

★毎年 10 月は里親月間です！

なぜ里親が必要なの？

日本では実の親と暮らせない子どもがおよそ 45,000 人おり、その8割が施設での生活を余儀なくされています。里親はこうした子どもたちを一時的、あるいは継続的に預かり養育する役割を担っています。



施設ではなくなぜ里親なの？

H28 年に児童福祉法が改正され、家庭養育優先の原則が示されたことから、施設のような集団生活ではなく、里親さんのような家族単位で子どもを育てることを優先する方針が示されました。今年度からは市町が実施する子育て短期支援事業において、施設の他に里親にも子どもを預けることが可能になる等、社会的養護における里親の役割が一層期待されています。



里親はどんなことをするの？

里親には種類があり、活動内容は様々です。以下の表以外では、週末や長期休みに子どもを預かるショートルフランという制度があり、一定期間子どもを受け入れる里親さんもいます。

養育里親	養子縁組里親	親族里親
一般的な里親。子どもが家庭に戻れるまで、または自立できる年齢になるまで育てる	将来にわたり実親が育てられる見込みがない子どもを養子縁組を前提に育てる	実親が養育出来なくなった時、扶養義務者となる親族が里親登録をして育てる

里親になるためには？

まずは児童相談所、もしくは児童家庭支援センタースマイルにお電話下さい。里親制度についてご説明します。

お問い合わせ先

賀茂児童相談所 (8:30~17:15) ☎ (0558)24-2038

静岡恵明学園

児童家庭支援センタースマイル ☎ (055)983-0555



賀茂地域の健康課題 高血圧の人がとっても多い！！！！



賀茂地域は高血圧の人が
とっても多いんですよ！

そんなの知ってるよ～！それは
耳が痛いほど聞いているわ。



高血圧を予防するには、
普段の食事で減塩するこ
が効果的です。

でも減塩食って味が薄くて～。



ポイントを押さえれば、
上手に減塩することができますよ！



家庭での食事で上手に減塩！

新型コロナウイルス感染症の拡大により、自宅で食事を作ったり、買って来た食事を自宅で食べたりする回数が増えた方も多いのではないのでしょうか。自宅での食事の際に、簡単に減塩できるポイントを紹介します。

のこす

麺類の汁は残す



付属の粉末スープの
量を減らすでも◎

へらす

味の濃い料理は、
食べる量や頻度を減らす



副菜に野菜を付ける
とさらにgood!!

つける

しょうゆやソースは
かけるよりつける



かける × つける ○

お弁当に付属の
ドレッシング等も
かけすぎ注意！

たす

味が足りない時は、
酸味や香辛料を使う



味にアクセントが付き、
薄味でも食べやすい

お家で実践！健康レシピ！

鮭のソテー自家製サルサソース漬け

レモンと香辛料を使って
上手に減塩♪



食塩相当量：1.3g
(1人分)

<食塩摂取の1日の目標量>
男性：7.5g未満、女性：6.5g未満
(日本人の食事摂取基準2020年版)

材料（2人分）
生鮭（切身）…2切れ
塩・こしょう…各少々
小麦粉……………適量
トマト……………1個
ピーマン…………1個
玉ねぎ……………1/4個

A { オリーブオイル…大さじ1
レモン汁……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々

オリーブオイル…適量

詳しいレシピはこちらから→



ちゃんとごはん

レシピ提供：MaxValu マックスバリュ東海

1食だと
2～3gが
目安

賀茂健康福祉センターでは、企業や団体と連携して減塩レシピや健康に配慮したメニューをYouTubeで発信しています。

ぜひそちらもご覧ください。⇒⇒⇒

不健康わによの健康レシピ



で検索！！

【問合せ・相談先】

静岡県賀茂健康福祉センター（賀茂保健所） 健康増進課 TEL 0558-24-2037

出張相談のご案内

支援者
対象

- 発達障害のある方をサポートする支援者を対象に、相談会を開催します。
- 対応に困っているケースについて一緒に考えてほしい、支援制度や支援機関の情報を知りたい、地域の体制整備について相談したい等、支援者からの相談に応じます。
- ご相談の内容によって、臨床心理士、言語聴覚士、社会福祉士、元教員、医師等が対応いたします。

○対象の方

- ・発達障害の方や、その疑いのある方の支援をされている方
例:母子保健・障害者福祉に関わる行政の方、相談支援機関・就労支援機関の方、
こども園・学校等教育関係者の方、など
- ・発達障害のある方を雇用されている企業の方

○日時

令和3年9月9日(木)
令和3年11月11日(木)
令和4年1月13日(木)
令和4年3月10日(木)
※時間は、申込時に応相談

○場所

〒415-0016
下田市中 531-1
下田総合庁舎 2 階会議室
※駐車場有

○問い合わせ方法

お電話でお問い合わせください
TEL:055-957-9090
※平日 8:30~17:15

※静岡県東部発達障害支援センターアスタは静岡県の委託により運営を行っています。

所内各部門の参事・部長より(第1回:福祉部長)

今年度より福祉部長として、主として福祉課と生活保護課の福祉部門を総括しています中村と申します。

賀茂地区の福祉を巡る状況を見ると、直近の調査で賀茂地域の高齢化率が約45%と県平均の30%を大きく上回り、誰もが住み慣れた地域で最後まで自分らしく暮らし続けることができる社会を作るための地域包括ケアシステムの構築がより求められております。また、新型コロナウイルス感染拡大による雇用環境の悪化等により、生活保護等の支援が必要な方が増えている現状にあります。

これらの地域の特性や課題を充分認識した上で、県民の方がお互いの個性を尊重して、人を思いやり、福祉のこころを育む共生の地域づくりに向けて、全力で仕事に取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。

福祉部長兼福祉課長 中村信久

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」

静岡県健康福祉部



静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1 (静岡県下田総合庁舎 4 階) 電話 0558-24-2032
ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/> FAX 0558-24-2159