

健康ひろば

心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

日時 9月13日(金)午後1時30分～3時
場所 大柿市民センター 会議室

男性料理教室（1週間前までに要予約）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

日時 9月26日(木) 午前9時30分～午後1時
場所 飛渡瀬交流プラザ
内容 秋の食材を使って、簡単にバランスの良い食事を作ろう！
参加費 250円
持参物 エプロン、三角巾、マスク、タオル

エイズ・梅毒・肝炎ウイルス検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

日時 9月9日(月) 午前9時～正午
場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）
【エイズ・梅毒】匿名
【肝炎ウイルス】住所、氏名、連絡先が必要
申込期限 【エイズ・梅毒】9月6日(金)
【肝炎ウイルス】9月4日(水)

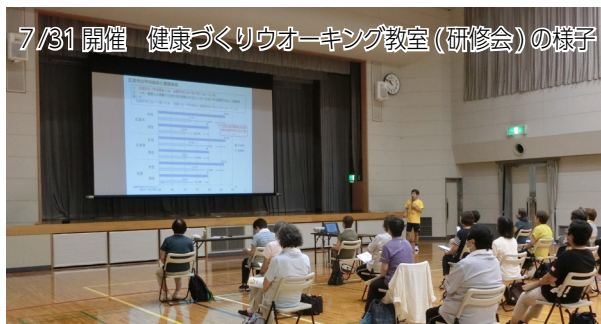
アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

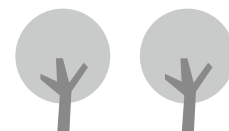
体験を語り合い、断酒を支援する場です。
日時 9月30日(月)午後1時30分～3時
場所 江田島保健センター

健康づくりウオーキング教室（雨天中止）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639
高祖多目的集会所を出発して、徳正寺や新鮮野菜を販売している三高ゲートハウスなど、三高地区を散策します。お気軽にご参加ください。（申込不要）
日時 9月24日(火) 午前9時30分～正午
場所 高祖多目的集会所（沖美町高祖146-20）
持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴



7/31開催 健康づくりウオーキング教室（研修会）の様子



9月10～16日は「自殺予防週間」です。

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

令和5年度の全国の自殺者数は2万1,837人で、前年と比べると44人の減少、男女別でみると、女性は4年ぶりの減少、男性は2年連続の増加となっており、多くの人が自殺で亡くなっています。

一人で悩みを抱え込まずに、誰かに相談しましょう

自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題などさまざまです。一人一人が身近な人の様子を気かけ、こころのサインに気づくことが、いのちを守ることにつながります。

最近こんな症状はありませんか？チェック☑してみましょう。

【自分自身で気づく変化】

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だとは思わない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

【身近な人が気づく変化】

- ☐ 「眠れない」とよく口にするようになった
- ☐ 食欲がなくなった
- ☐ 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が多くなった
- ☐ 飲酒量が増えた
- ☐ 新聞やテレビに関心がなくなった

上記のチェック項目はうつ病のサインです。生活を見直す、休養をとるなどしても解消せず、長引いてつらい場合、医療機関などに早めに相談・受診しましょう。一人で悩むより、まず誰かに相談をしてください。

広島いのちの電話

☎082（221）4343 （24時間年中無休）

思春期こころの電話相談

☎082（256）0007 （月～金 午前10時～午後4時）

厚生労働省

自殺対策 HP ▶



9月24～30日は「結核予防週間」です

☎ 広島県西部保健所呉支所 ☎0823-22-5400

国では、毎年9月24日から30日を「結核予防週間」と定め、結核の予防や治療の大切さについてお伝えしています。

○結核は昔の病気じゃないの？

結核は、明治から昭和にかけて「国民病」と言われてきました。日本では今でも年間に約1万人以上が新たに結核になっており、重大な感染症であることに変わりありません。

○どうやって感染するの？

人の咳やくしゃみから出た結核菌が、空気中をたどよい、周りの人がそれを吸い込むことで感染します。

○どんな症状があるの？

2週間以上続く咳やたん、発熱、だるさがあったり、胸が痛んだりします。早期発見は、ご本人の重症化の

予防とご家族など周りの方へうつさないためにも重要です。症状がある場合には、早めに医療機関を受診しましょう。また、高齢者の場合は症状が現れにくいので、年に一回の肺のレントゲン健診を受けましょう。

○予防するには？

バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠をこころがけ、健康的な生活を送ることが結核予防につながります。

○どうやって治すの？

6カ月から9カ月の間、毎日きちんと薬を飲むことで治ります。保健所がサポートし、相談も受けます。

おすすめメニュー

Cooking

194

白身魚のレモン風味

熱量
120kcal
(1人分)



学校給食でも人気のメニュー。また、食べたいと言ってくれる児童・生徒がたくさんいます。魚が苦手な方でも、レモンソースをかけることでおいしく食べられ、レモンソースはお肉にかけてもいいのでアレンジがきくメニューになっています。

■作り方

- ① 魚の切り身をお酒につけておく。
- ② 片栗粉と米粉を合わせておいて、魚の衣にする。
- ③ Aの調味料を混ぜておいて、レモンソースを作る。
- ④ フライパンに適量の油をいれて、魚の切り身を揚げていく。油をたくさん使用したくない方は、揚げ焼きのようにしても大丈夫です。
- ⑤ 揚げあがったら、レモンソースをかけて完成です。

■材料（4人分）

白身魚切り身……………4切れ
酒……………大さじ1
片栗粉……………20g
米粉……………10g
揚げ物用油……………適量

A(調味料)

三温糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
レモン果汁……………大さじ3/4
水……………大さじ1

毎月19日は食育の日 家族そろっていただきます！！



江田島市食育キャラクター
「もりもりぼうや」