

大切な“命の価値”を考えよう！ 守っていきこう！

3月は自殺対策強化月間です

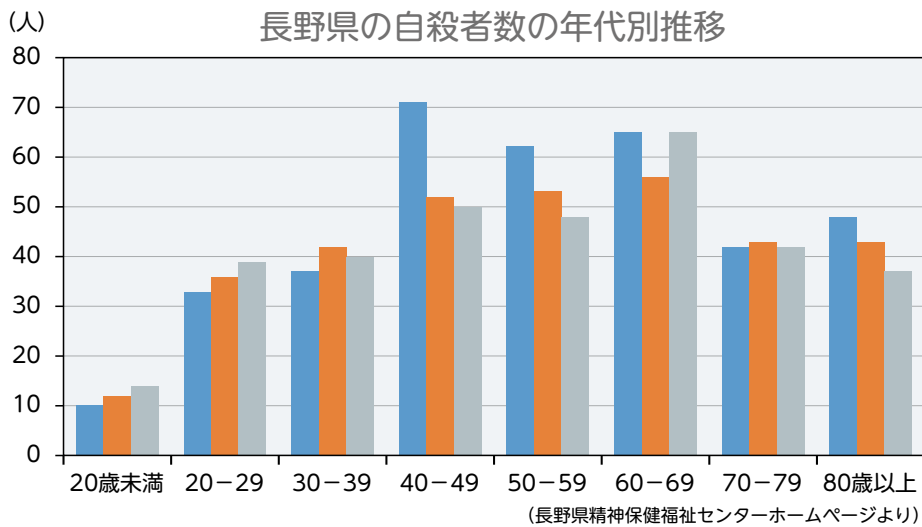
国内の自殺者数は、近年減少傾向にあります。10代～20代の若い世代では、大きな変化が見られず、「自殺」が死亡原因の1位となっています。

学校や職場、進学や就職、人間関係のことなど思春期・青年期はさまざまな悩みや不安に直面する年代です。下図は、長野県の自殺者数の年代別推移です。過去3年間の比較を見ても、20歳未満、20歳代では自殺者数が増加しています。

複雑化する社会生活の中で、知らず知らずのうちに複数のストレスをため込み、心身のバランスを崩すことがあります。

心の病気は、特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があります。

保 健 ニ ュ ー ス



春は、進学・就職・異動や引っ越しなど生活環境が大きく変化し、心のSOSに気づきにくい季節でもあります。「自分の心」は疲れていませんか？「あなたの大切な人」は悩みを抱えていませんか？

忙しい毎日ではありますが、身近にいる大切な人と、心の健康づくりについて一緒に考えてみましょう。

食育

朝ごはんを
食べよう

皆さんは朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食わずに登校・出勤すると、体も脳もエネルギー不足のまま午前中を過ごすことになってしまいます。

朝から元気いっぱい活躍できるように、家族みんなで朝ごはんをしっかり食べましょう。



朝ごはんを食べると
いいこといっぱい！

- 心も体も元気になれる
- 集中力がアップする
- ドカ食いを防いで肥満予防につながる
- 快便効果が得られる

朝ごはんをステップアップ！

- パンとコーヒーの人は…
↓ 卵、ハムなどをプラス
- ふりかけごはんの人は…
↓ ふりかけを納豆や

卵料理にチエンジ

さらに具だくさんの味噌汁やスープをプラスすれば
栄養満点朝ごはん！

