



9月は障害者雇用支援月間です！

厚生労働省及び(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構では、障がい者雇用への理解と関心を深めるとともに、障がい者の職業的自立を支援するため、毎年9月を「障害者雇用支援月間」と定めています。誰もが活躍できる社会の実現のため、皆さまの御理解・御協力をお願いします。



高齢・障害・求職者雇用
支援機構HP

無料労働問題相談会の開催

香川県労働委員会、県労働政策課及び香川労働局では、解雇、退職、賃金未払、労働条件の一方的な変更などの労使間のトラブルや、パワハラなどの職場の人間関係のトラブルについて、労働問題に詳しい専門家による無料労働問題相談会を開催します。お気軽に御相談ください。（相談無料、秘密厳守）

▶開催日時・会場

10月5日（土）、6日（日）	13:30～16:30	県社会福祉総合センター 6階第一研修室
10月9日（水）	13:30～16:30	県庁東館 3階 労働委員会会議室
10月10日（木）	9:30～16:30	県庁東館 3階 労働委員会会議室

▶予約締切

10月5日（土）、6日（日）……………4日（金）の17:00まで
10月9日（水）、10日（木）……………前日の17:00まで

▶予約方法 電話又はメール ※予約申込みが多数の場合は先着順

▶対象者 県内の事業所で働く労働者、使用者（事業者）

▶相談員 香川県労働委員会委員（大学教授、弁護士、労働組合役員、会社役員など）、 香川労働局・県の労働相談員、特定社会保険労務士 ※相談員は、開催日によって異なります。

▶相談時間 1組 約50分

▶費用 **無料**

※相談を希望される場合は、事前に御予約ください。
予約状況によっては、御希望の時間に相談を受けられない場合があります。

▶その他

労働相談機関パネル・ポスター展の開催

日時：10月7日（月）～11日（金） 8:30～17:15

場所：県庁本館 1階ギャラリー



【お問合せ先】 香川県労働委員会事務局

TEL：087-832-3721 FAX：087-806-0226

E-mail：roui@pref.kagawa.lg.jp



◀詳しくは
こちら

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

TEL (03) 6907-1234
FAX (03) 5955-8211

パートタイマーさんや
家族従業員も加入できます

簡単

●退職金試算額も
お知らせ
●外部積立型で管理
が簡単

有利

●掛金は全額非課税
助成
●掛金の一部を国が

安心

●確実な退職金支払
●安心の資産運用

**中退共の
退職金制度なら**

**社長の決断、
応援します。**

退職金

9月は「食生活改善普及運動」月間です。

生活習慣病の予防や生活機能の維持・向上のためには、栄養・食生活の改善は重要です。食生活改善の取組をより一層強化するため、9月を「食生活改善普及運動」の月間とし、全国的に運動を展開しています。今年度のテーマは、「**食事をおいしく、バランスよく**」です。「バランスの良い食事を摂っている人の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等に向けて、一緒に取り組みましょう！

皆さんは **野菜** を食べていますか？

生活習慣病予防のためには、**1日350g以上**（小皿1皿を野菜70gとすると1日合計5皿以上）の野菜を食べることが推奨されています。

しかし、高松市民の野菜の平均摂取量は男女共に目標量に比べて約100g（小皿1～2皿分）不足しています。

まずは、「**毎日野菜プラス1皿**」を実践しましょう。



毎日野菜プラス1皿の **コツ**

- 野菜料理を毎食1～2皿食べましょう。
- メインのおかず・汁物・麺類にも野菜をたっぷり使いましょう。
- 下処理が少ない野菜（ミニトマト・レタス）、そのまま使える野菜（カット野菜・冷凍野菜など）を上手く活用しましょう。
- 外食では、野菜料理がついている定食や、麺類や丼は具沢山のものを選びましょう。



～ 問合せ先 ～
高松市健康づくり推進課
高松市桜町一丁目9-12
（高松市保健センター内）
TEL 087-839-2363

あなたのこころは元気ですか？

「**こころの体温計**」では、携帯電話やパソコンを利用して、気軽にストレスや落ち込み度をチェックできます。体調が悪いときに体温計で体温を測るように、「こころの体温計」でこころの健康状態をチェックしてみましょう。

結果に関わらず、気になることがある時は、早めに専門機関に御相談ください。

あなたの大切な人が「いつもと違う...」と思ったら

あなたの周りに「いつもと違う」様子の人がいたら、勇気をもって声をかけてみませんか？

自殺を防ぐために、私たち一人一人ができることは、何か考えてみましょう。

自殺を防ぐ「**ゲートキーパー（命の門番）**」とは？

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。誰でもなることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。



利用料は無料ですが、通信料がかかります。個人情報は一切取得しません。

気付き
声をかける

話に耳を
傾ける



寄り添い
見守る

専門家へ
つなげる

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

お問合せ・こころの健康 についての相談は
高松市健康づくり推進課 精神保健係
TEL (087) 839-3801
月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00

つなげる
つながる



高松市健康づくり推進課×
香川ファイブアローズ
「ゲートキーパー啓発動画」

結核は昔の病気ではありません

日本では今も**1日平均28人**の人が結核と診断されています。
発見が遅れると周囲の人に結核をうつす可能性があります。

香川県では
R5年64人が
結核と診断
されました



次の症状はありませんか？

2週間以上続く咳や痰

だるさが取れない

体重が急に減った



気になる症状があるときは

早めに医療機関の受診を！

症状の自覚がなくても

年に1回は胸部エックス線健診を！

毎年9月24日～30日は結核予防週間です。
あなたとあなたの大切な人を結核から守りましょう



↓ 結核についての詳細はこちら

もっと高松 結核について

検索

【連絡先】高松市保健所 感染症対策課

〒760-0074 高松市桜町一丁目10-27 TEL 087-839-2870 FAX 087-813-0221