

2026 年 9 月1日 発信

☆☆

いつもヘルピー協働隊通信をご覧いただきまして誠にありがとうございます。

この通信は、ヘルピー協働隊メンバーの皆様に、健康づくりに関する様々な情報をお知らせしています。

＊＊今月のタイトル＊＊

- 松阪市 健康フェスティバル 2026・第 40 回救急医療を考える集い
- 健康増進普及月間(9月)
- 食生活改善普及運動(9月)の実施について
- 世界自殺予防デー・自殺予防週間(9月 10 日・9月 10 日～9月 16 日)
- がん征圧月間(9月)
- 結核・呼吸器感染症予防週間
- 令和 8 年 STOP！熱中症クールワークキャンペーン
- 臓器移植普及月間(10 月)

☆☆

○松阪市 健康フェスティバル 2026・第 40 回救急医療を考える集い

9 月 6 日(日) 松阪市にて、「健康フェスティバル 2026・第 40 回救急医療を考える集い」が開催されます！

市民の健康づくりや救急医療の普及啓発のために、こどもから大人まで参加していただける楽しいイベントです。

当保健所からも、健康づくりに向けた啓発や手洗いチェッカー・栄養クイズなどの体験コーナーを実施予定ですので、ぜひご参加ください！

日時:令和 8 年9月 6 日(日)

開会宣言 9 時 50 分～10 時

コーナー開催 10 時～15 時

場所:農業屋コミュニティ文化センター

クラギ文化ホール

子ども支援研究センター



〈松阪市 健康フェスティバル2026・第 40 回救急医療を考える集い〉

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/health-haruru/kennkoufestival.html>

○健康増進普及月間(9月)

統一標語『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～』

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年 9 月 1 日から 30 日までの1ヶ月間を健康増進普及月間とし、食生活改善普及運動と連携して、種々の行事等を全国的に実施しています。適切な運動や食生活などを通じて健康寿命を伸ばし、人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送ることを目指しましょう。

健康寿命の延伸のため具体的なアクションに取り組みましょう！少しの取組でもいきいきとした毎日が過ごせます。



〈厚生労働省:令和8年度健康増進普及月間について〉

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_74947.html

〈SMART LIFE PROJECT トップページ〉

<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/>

○食生活改善普及運動(9月)の実施について

厚生労働省では、毎年 9 月 1 日から 9 月 30 日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。

令和8年度の食生活改善普及運動は、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、「バランスのよい食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開されます。



〈SAMART LIFE PROJECT 健康イベントコンテンツ 食生活改善普及運動特設ページ〉

<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/plus1tool?hash=>

〈令和4年度県民健康・栄養調査の結果から見えてきた三重県民の健康・栄養の状況(R8.3改訂〉

<https://www.pref.mie.lg.jp/common/content/001249677.pdf>

○世界自殺予防デー・自殺予防週間

世界自殺予防デー 9月10日(木)

自殺予防週間 9月10日(木)～9月16日(水)

厚生労働省は、毎年9月10日から9月16日の「自殺予防週間」において、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。小中高生の自殺者数は、近年増加傾向が続き、令和7年の小中高生の自殺者数は統計開始以降過去最多の532人と、深刻な状況が続いています。三重県においても10人の小中高生が自殺により亡くなっています。(警察庁令和7年中における自殺の状況より)

自殺予防週間では、電話やSNSによる相談支援体制の拡充や、主にこども・若者に向けて、ポスターや動画による相談の呼びかけなど集中的な啓発活動を実施しております。

三重県では、三重県こころの健康センター内に「三重県自殺対策推進センター」を開設し自殺予防・自死遺族電話相談等を実施しています。

松阪地域では、自殺予防週間を含む9月1日～9月30日の間、県松阪庁舎内に啓発コーナーを設置して啓発を行います。また、9月10日(木)にはJR及び近鉄松阪駅にて、松阪市や三重いのちの電話協会と連携し、街頭啓発を実施します。

〈三重県こころの健康センター(三重県自殺対策推進センター)〉

<https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/KOKORO/>

〈三重県産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策〉

<https://www.mies.johas.go.jp/mental/>

〈いのち支える自殺対策推進センター〉

<https://jscp.or.jp/>

〈厚生労働省 広報の取り組み～いのち支える自殺対策～〉

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/koho_index.html

〈厚生労働省 こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト〉

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

〈国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 こころの情報サイト〉

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

○がん征圧月間(9月)

昭和 35(1960)年より、毎年9月は「がん征圧月間」と定め、がんとその予防についての正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に全国の組織をあげて取り組んでいます。

昭和 56(1981)年以降、がんは日本人の死亡原因のトップとなり深刻な国民病とも言われています。がんは2人に1人が生涯で1度はがんにかかるといわれていることからすべての人にとって身近な病気であり、生活習慣や感染など、さまざまな要因でがんになると考えられています。

現在のところ、日本人を対象とした研究では、喫煙(受動喫煙を含む)、過度の飲酒、塩分や塩辛い食品をとりすぎる・野菜や果物をとらない・熱すぎる飲み物や食べ物をとるなどの食生活、太りすぎ、痩せすぎ、運動不足、ウイルスや細菌への感染ががんの要因になるとされています。

がんを完全に防ぐことはできません。しかし、禁煙すること、飲酒をひかえること、バランスのよい食事をとること、活発に身体を動かすこと、適正な体形を維持することといった生活習慣の見直しや、がんの原因となることが分かっているウイルスや細菌への対策などによって、がん「なりにくくする」ことはできます。それぞれが正しい知識と行動によって、自分自身をがんから守りましょう。

「がん征圧月間」では、さまざまな広報行事が開催されており、早期発見・早期治療を広く呼び掛けています。がん検診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

〈公益財団法人 日本対がん協会〉

<https://www.jcancer.jp/about/>

〈国立研究開発法人 国立がん研究センター〉

<https://www.ncc.go.jp/jp/index.html>

〈がん情報サービス〉

<https://ganjoho.jp/public/index.html>

〈公益財団法人 がん研究振興財団〉

<https://www.fpcr.or.jp/>

〈三重県がん情報提供サイト がんねっと三重〉

<https://www.hosp.mie-u.ac.jp/mie-cancer-net/>

○結核・呼吸器感染症予防週間

9月24日(水)～9月30日(火)

厚生労働省では、毎年9月24日～9月30日までを結核・呼吸器感染症予防週間と定めています。かつては、日本でも広く蔓延していた結核。2021年ようやく低蔓延国となりましたが、年に10,000人以上新規患者が報告されています。新登録結核患者は、高齢者に多く、およそ7割が60歳以上となっています。また、若年の外国生まれの患者の割合が増加しており、20-29歳の新登録結核患者の9割を占めています。

また、新型コロナウイルス感染症にみられたように、呼吸器感染症の脅威は、日本だけでなく、全世界に及ぶ重大な課題であり、結核をはじめ呼吸器感染症についての適切な情報の公表や正しい知識の普及等、社会全体として取組が重要となります。

これに伴い、松阪保健所では、結核予防週間を含む9月24日～9月30日の間、県松阪庁舎内に啓発コーナーを設置して啓発を行います。



〈公益財団法人結核予防会〉

<https://www.jatahq.org/>

〈結核・呼吸器感染症予防週間〉

<https://www.jatahq.org/headquarters/campaign/>

○令和8年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」

令和8年5月1日(金)～令和8年9月30日(水)

厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携し、5月から9月まで、「職場における熱中症防止のためのガイドライン」に基づく熱中症防止対策等、事業場への熱中症予防に関する周知・啓発を行う「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しています。

周知、啓発に当たっては、

- ①湿球黒球温度の値(WBGT 値)の把握とその値に応じた熱中症予防対策を適切に実施すること。

※WBGT 値:気温に加え、湿度、風速、輻射(放射)熱を考慮した暑熱環境によるストレスの評価を行う暑さの指数。

- ②熱中症の重篤化による死亡災害を防止するため、「早期発見のための体制整備」、「重篤化を防止するための措置の実施手順の作成」、「関係作業員への周知」を行うこと
- ③糖尿病、高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有する者に対して医師等の意見を踏まえた配慮を行うこと

について、特に重点的に呼びかけています。

まだまだ厳しい暑さが続いています。「職場における熱中症防止のためのガイドライン」に基づき、職場での熱中症対策を徹底し、引き続き熱中症を予防しましょう。

〈厚生労働省 令和8年度「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」〉

https://www.mhlw.go.jp/stf/coolwork_2026.html

〈ポータルサイト「学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報」〉

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

〈厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド〉

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/download/>

○臓器移植普及月間(10月)

厚生労働省では、毎年10月を「臓器移植普及推進月間」と定め、臓器移植の一層の定着・推進を図るため、広く国民に対して臓器移植の現状を周知するとともに、移植医療に対する理解と協力のための普及啓発を行っています。

臓器移植法が施行された10月16日は、家族や大切な人と「移植」のこと、「いのち」のことを話し合い、お互いの臓器提供に関する意思を確認する日「グリーンリボンデー」としています。臓器提供の意思表示は、マイナンバーカード・運転免許証・インターネットによる意思登録・臓器提供意思表示カードで意思表示をすることができます。詳細は、[こちら](#)をご覧ください。

〈厚生労働省 臓器移植関連情報〉

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou_zouki_ishoku/index.html

〈公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク〉

<https://www.jotnw.or.jp/>

【編集後記】

9月以降は、健康増進普及月間をはじめとする様々な啓発イベントが企画されております。週間・月間の取り組みを活用して個人・所属内での健康づくりを見直す良いきっかけになれば幸いです。

※本メールは令和8年5月時点でご登録いただいているメールアドレス宛に送付をさせていただきます。ご担当者の変更、ヘルピー通信の配信の停止を希望される場合は、健康増進課宛てにご連絡ください。



松阪保健所 健康増進課 藤原 上村
(ヘルピー協働隊事務局)

TEL 0598-50-0531

FAX 0598-50-0621

E-mail m-hoken@pref.mie.lg.jp

