すこやかハート 北九州

保健福祉の情報をお伝えします

5月は孤独・孤立対策強化月間です

問 保健福祉局地域福祉推進課☎582・2060

少子高齢化や単身世帯の増加など社会環境の変化に伴い、人と人とのつながりが希薄化する中、孤独や孤立の問題は深刻な社会問題になっています。

対策の一つは「孤独・孤立に至っても、支援を求める声を上げやすい・声を受け止める・声をかけやすい社会」をつくることです。

北九州市では、国と連携を図り、孤独・孤立に悩む人の状況に応じた施策を実施しています。

研修会 5月28日(火)9～17時、ウェルとばた12階(戸畑駅前)で。対孤独・孤立対策に取り組む支援者や地域活動を行っている人。定50人。申し込み方法など詳細は問を。

相談 内閣府の孤独・孤立対策ホームページ(左記を読み取り)の「AI(人工知能)チャットボット」で、約150の支援制度や窓口から、自分に合った支援を探すことができます。

▲詳細はコチラから

広報・啓発 孤独・孤立問題を広く知ってもらうため、ポスターの掲出や動画(左記を読み取り)の配信を行っています。

▲啓発ポスター

▲動画の視聴はコチラから

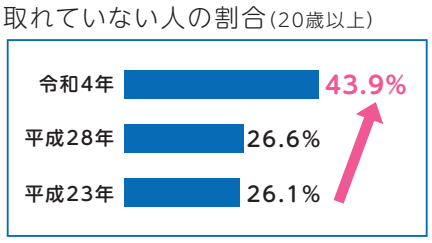
目覚める北九州・睡眠を整え元気なまちへ

問 保健福祉局健康推進課☎582・2018

人生の三分の一は睡眠です。睡眠は健康の維持・増進に不可欠な休養活動です。「眠れない」「眠っても休養できていない」と感じることはありませんか。睡眠の質が低下することで、さまざまな生活習慣病のリスクが高まったり、成長や記憶の定着などに影響したりします。

本市の睡眠の現状

健康づくりに関する調査で「睡眠による休養が十分取れていない」と答えた人は約4割と、前回の調査に比べて増えています。



令和4年度北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査

睡眠による休養感を高める5つのポイント

良い睡眠は、睡眠時間と質が十分に確保されることが大切です。食事や運動などの生活習慣や寝室等の睡眠環境を見直しましょう。

❶働く世代は、1日6時間以上の睡眠を確保。高齢者は、8時間以上の長寝に注意
❷平日に良い睡眠を取ることで、休日の寝だめや昼寝に頼らない習慣づくりを
❸適度な運動習慣を身につけ、肥満に注意する
❹就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェインの摂取、スマートフォンの使用は控える
❺寝室の光、温度、音に配慮して快適な睡眠環境をつくる

市民公開講座

睡眠に関する講座。検査・治療機器の展示もあり。6月1日(土)15～17時、JCOM北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。詳細は霧ヶ丘つだ病院☎921・0493へ問を。

市政フラッシュ SHISEI FLASH

このコーナーでは、北九州市の最新の取り組みや話題の出来事などをご紹介します。

旦過食べ歩きマップができました！

国内外から多くの観光客が訪れている旦過市場で、「買って」「食べて」楽しんでもらうため、旦過市場商店街と共同で多言語対応の「旦過食べ歩きマップ」を作成しました。ぜひマップを手に旦過市場を満喫しませんか？

◀マップはコチラから

問 産業経済局 サービス産業政策課 ☎582・2050

海外大学卒業留学生の就職活動促進特区が実現

これまで、海外の大学を卒業後に来日し、日本語学校に通う学生は、本人が優秀であっても、在籍する学校によっては卒業後の就職活動が認められませんでした(※)。

※卒業後も就職活動を継続するには、学校が適正校(留学生の在籍管理が適正に行われていると認められる教育機関)として国から3年連続して選定されている必要があります。

北九州市では、卒業後の学生の在留管理に本市が関与することで、卒業後1年間の就職活動が認められるよう国に提案し、このたび全国で初めて認定されました。

これにより、優秀な外国人留学生の市内企業への就職につながることが期待されます。

問 政策局政策課☎582・2302

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル 0120・609・450まで。
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。