

新基準による食品表示への切替えをお願いします

食品表示法により、一般加工食品の栄養成分表示が義務付けられました。

食品関連事業者は、令和2年3月31日までに新基準による食品表示に切り替えることができるよう、計画的に準備してください。

表示方法など詳しくは、消費者庁ホームページ（栄養に関する表示で検索）をご覧ください。

佐渡保健所地域保健課
74-3403

障がい者施設授産品販売

障がいのある方々の授産活動の支援と障がいに対する正しい理解を深めていただくため、市役所内において授産品を販売します。

お気軽にお立ち寄りください。

市役所本庁舎1階

（正面玄関奥の階段横）

10月4日（金） 正午～午後1時

施設名 愛らんど新穂

販売予定品 しあわせ豆腐、味つき

あぶらあげ、お惣菜など

10月18日（金） 正午～午後1時

施設名 チャレンジド立野

販売予定品 お米のびすこつてい

（イタリアのビスケット）、こめ

こクッキーなど

社会福祉課 障がい福祉係

63-5113

見逃さないで、うつ病のサイン

9月は夏の疲れや気温の高低差に伴う体温調整で自律神経が乱れがちになる時季です。このような変化は体だけでなく、ここにもストレスを与えてしまいます。

うつ病はおよそ10～15人に1人は経験すると言われており、だれにとっても身近な病気です。

こころの病気の兆候がないかチェックしてみましょう。

うつ病のサイン

①ひどく沈んでいる

②集中できない

③返事に時間がかかる

④なかなか決断できない

⑤くよくよしてしまふ

⑥涙もろい

⑦自分はダメだという

⑧眠れない

このような症状が2週間以上続くとうつ病の可能性があります。1人で悩まず相談しましょう。

こころの健康を支援する相談窓口

佐渡保健所地域保健課 保健指導担当 74-3407

市民生活課健康推進室 健康増進係 63-3115

社会福祉課 障がい福祉係 63-5113

県こころの相談ダイヤル 0570-783-025

季節性インフルエンザの予防接種に係る費用の一部を助成します

インフルエンザは、予防接種で重症化予防ができます。12月中旬までに接種を済ませることをお勧めします。

助成対象者の方には、インフルエンザ予防接種のご案内を9月末までにお届けします。

1歳から中学生までのお子さま、65歳以上の方

※60～65歳未満の方で、心臓や腎臓、呼吸器に重い障がいのある方は、身体障害者手帳1級の提示または医師の証明が必要です。主治医とご相談ください。

医療機関など詳しくは、次号でお知らせします。

市民生活課健康推進室

健康増進係 63-3115

第14回

佐渡島一周エコ・ジャーニーウルトラ遠足 208km

参加選手（約180人）が昼夜を問わず走り続けます。



イベント開催中の交通規制等は特にありませんので、ドライバーの皆さまはいつも以上に運転にご注意ください。

9月21日（土） 午前6時～23日（月）午前6時（48時間）

コース「スタート」相川ホテルめおと～入崎～弾崎～両津～多田～赤泊～小木～深浦～佐和田～相川ホテルめおと「ゴール」

エコ・ジャーニークラブ大会事務局 03-3688-6814