

## 食中毒を防ぎましょう!

気温や湿度が高くなるこれからの季節は細菌による食中毒が起こりやすいため、食品の取扱いに気を付けましょう。



### ◎食中毒予防の三原則

- ①食中毒菌を付けない  
器具の使い分けや手洗いを励行しましょう
- ②食中毒菌を増やさない  
迅速な調理を心がけましょう
- ③食中毒菌をやっつける  
十分に加熱して食べましょう

問合せ 県の生活衛生課  
☎095-895-2364

長崎県 食品衛生 検索

## ギャンブル依存症家族教室

無料

ギャンブル依存問題を抱える家族が、病気についての正しい知識や本人への適切な対応方法を学ぶ教室です。



とき	内容
①6月25日(火) 13時30分～15時30分	①依存症とは? 家族としての対応
②7月23日(火) 13時30分～15時30分	②借金への対応について
③8月27日(火) 13時30分～15時30分	③回復者・家族からのメッセージ

※事前申込が必要です。また、途中の回からの参加も可能です。

- ところ/長崎こども・女性・障害者支援センター(長崎市橋口町)

問合せ 長崎こども・女性・障害者支援センター  
☎095-846-5115

長崎県 ギャンブル依存症 検索

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当の額の改正

4月分から手当額が改正されました。実際に支給額が変更になるのは8月支給分からです。

### ◎児童扶養手当(月額)

全部支給:42,910円  
一部支給:10,120円～42,900円

### ●第2子加算額

全部支給:10,140円  
一部支給:5,070円～10,130円

### ●第3子加算額

全部支給:6,080円  
一部支給:3,040円～6,070円

### ◎特別児童扶養手当(月額)

一級:52,200円  
二級:34,770円

問合せ 県のこども家庭課  
☎095-895-2443

長崎県 各種手当 検索



## 始めましょう! 「ながさき3MYチャレンジ」

県では、県民の皆さんに健康づくりに取り組んでいただくため、毎日・毎年の「毎」と、自分の「MY」、3つのチャレンジという意味を込めた「ながさき3MYチャレンジ」を進めています。健康長寿日本一を目指して一緒に取り組みましょう!



健康寿命をのばすために  
できることから始めましょう!

### ながさき3MYチャレンジ

毎年 ① 回、健診受けて

毎日 ② コニコ9000歩

毎日 ③ 回、野菜を食べて

よ ーしみんなで健康長寿!

#### 健康寿命とは?



制限なく日常生活を送ることのできる期間のことで、生活習慣と大きく関係しています。不健康な生活習慣が続くと、生活習慣病の発症や重症化につながり、健康寿命が短くなってしまいます。

#### 長崎県民の健康寿命は?



全国と比較しても短く、県民の生活習慣等は「血圧の高い方が多い」「野菜摂取量が少ない」「歩行数が少ない」「健診受診率が低い」という特徴があります。

#### 健康寿命をのばすためのポイントは?



自分の健康状態を把握して、生活習慣を改善することが重要です。みんな「ながさき3MYチャレンジ」を始めましょう!

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 健康長寿 長崎県 検索