くびきの創信

「創信」とは地域の皆さんと新しい上越を創（つく）り、情報を発信していくという意味の造語です。

新潟県上越地域振興局
上越市本城町5-6
TEL025-526-9326
FAX025-524-5914
E-mail
ngt111910@pref.niigata.lg.jp
URL
http://www.pref.niigata.lg.jp/jouetsu/

県（上越地域振興局）からのお知らせ

毎週火曜日掲載

9月9日は「救急の日」です

まずは毎日、あと1皿ずつ
野菜と果物をプラス

▼「救急の日」及び「救急医療週間」

厚生労働省と総務省消防庁は、救急業務及び救急医療に対する正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識高揚を図る目的で、9月9日を「救急の日」、この日を含む一週間（令和8年9月6日（日）から12日（土）まで）を「救急医療週間」と定めています。

▼救急車の適正利用

緊急性が高いと判断したときは、迷わず救急車を要請しましょう。一方で、救急車や救急隊員の数は限られているため、症状の軽い方が「交通手段がなかった」「優先的に診てもらえると思った」などの理由で救急車を要請することは望ましくありません。突然の重い病気やひどいケガをした人に応急処置を行い、適切な医療機関に搬送することが救急隊の役目です。

▼判断に困ったときは「救急医療電話相談」をご利用ください

夜間等の急な病気やけがで「すぐに医療機関に行った方がよいか」「救急車をよぶべきか」悩んだりためらったりする時は、医師・看護師等の専門家に電話で相談できます。

【相談時間】
・月～土曜日
午後6時～翌朝午前8時（夜間）
・日曜・祝日
24時間

【電話番号】
・大人（概ね15歳以上の方）に関する相談
（025・284・7119又は#7119）
・15歳未満のお子さんに関する相談（025・288・2525又は#8000）

【相談料金】無料（ただし、電話料金はご負担いただきます。）

▼AI救急相談アプリもご利用ください

急な病気やケガのとき、いつでも、どこでも、LINEから気軽に救急医療の相談ができる「AI救急相談アプリ」もご利用ください。「AI救急相談アプリ」はLINEで友だち追加するだけです。友だち追加はこちらから。

▼「かかりつけ医」を持ちましょう

日頃の状態をよく知っている「かかりつけ医」であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見・早期治療が可能になります。また、病気や症状などについて的確な診断やアドバイスをしてくれます。

【問い合わせ先】健康福祉環境部（上越保健所）医薬予防課（電話025・524・6134）

▼9月は食生活改善普及運動月間です

食生活改善普及運動月間とは、栄養・食生活の改善を推進するため、行政機関や企業、民間団体等が連携し、全国的に食生活改善や食環境づくりを進める期間です。令和8年度は「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマとして実施されます。

▼県民の野菜・果物摂取の現状

20歳以上における、野菜の1日の目標摂取量は350㌘以上、果物は200㌘程度ですが、十分に摂取できていない人が多い状況です。

令和5年県民健康・栄養実態調査によると、野菜摂取量は20～40歳代の若い世代や働きざかり世代で、1皿分（約70㌘）不足しています。

▼野菜と果物をもう1皿プラスしましょう

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、健康づくりや、生活習慣病予防に欠かせない栄養素が豊富に含まれており、毎日の食事で意識して取り入れることが大切です。

カット野菜や冷凍野菜なども上手に活用しながら、いつもの食事にサラダやお浸し、具だくさんのみそ汁、惣菜などを1品追加したり、間食に果物を取り入れたりするなど、まずは「あと1皿」を意識してみましょう。



厚生労働省
スマートライフプロジェクト

【問い合わせ先】健康福祉環境部（上越保健所）地域保健課（電話025・524・6132）

『デジタル化カリキュラム拡充!!』
上越テクノスクール
令和9年4月入校生募集
（推薦選考）

県立上越テクノスクールでは、令和9年4月の入校生を募集します。

【募集訓練科】
○訓練期間2年
・自動車整備科
・『☆NEW☆』スマートFA技術科

【応募対象者】
※以下の要件を満たす者
・高等学校卒業（見込含む）以上
・在籍校の校長が推薦する者
・テクノスクールの入校を第一希望とする者
・次の条件に該当する場合は、事前にテクノスクールにご相談ください。
① 両眼の視力（矯正視力を含む）の和が0.3以下の者又は色覚異常の者
② 訓練受講に支障を来たす障害があると思われる者

【出願方法】
※以下の書類をテクノスクール校長へ提出
・推薦書・受験票
・入校願書
・学校長が発行した調査書（進学者用）

【選考日】
令和8年10月2日(金)
午前8時30分から受付

【受験料】
新潟県電子申請システムで入校考査料2200円の支払いを行ってください。詳細は募集要項を御確認ください。

【募集期間】
令和8年9月4日(金)～9月25日（金）まで

【申し込み先】
県立上越テクノスクール

【その他】
・提出書類の返還は致しません。

【選考方法】
・書類選考、面接試験

【問い合わせ先】
県立上越テクノスクール（電話025・545・2190）

上越テクノスクール　要予約
令和9年度、デジタルカリキュラム拡充！
2026 オープンキャンパス
進路や就職について迷っている方、そのご家族、お気軽にご参加ください！
【日時】9／5（土）13:30～15:30(受付:13:00～)
9／26(土)13:30～15:30(受付:13:00～)
【問合せ】ホームページ又はお電話でお申し込みください。
新潟県立上越テクノスクール(025-545-2190)

在職者訓練の受講者を募集

県立上越テクノスクールでは、在職者の方などを対象に次の訓練を実施します。会場は県立上越テクノスクールです。

▼PowerAutomate基礎

【内容】PowerAutomateを活用し、繰り返し作業を効率化するためのシンプルな自動処理フローを構築します。

【実施日】10月21日（水）・24日（土）

【時間】午前9時～午後4時

【受講料】5700円

【定員】先着15名

【募集期間】8月28日（金）正午～9月29日（火）正午

コースの内容など詳しくは当校ホームページをご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】県立上越テクノスクール（電話025・545・2190）