

地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報を年4回発信します。

【ご案内】保健衛生情報は、南部健康福祉事務所(草津保健所)ホームページに掲載していますのでご覧ください。
→ <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/k-hwc/index.html>

「9月10日(日)～9月16日(土)」は、自殺予防週間です

9月10日世界自殺予防デーにちなんで、毎年9月10日からの1週間を自殺予防週間としています。「誰も自殺で追い込まれることのない社会」の実現を目指していきましょう。



＜日本の自殺者の傾向＞

日本では、1998年から毎年3万人を超える状態が続いていましたが、2012年から3万人を割り、以降は減少を続け、2016年は、21,897人となっています。



＜若者層の自殺は横ばい＞

自殺者の総数は減少しているものの、年齢別で見ると、若者の自殺は横ばいの状態が続いています。15～39歳の死因の第1位は、自殺となっており、若者層への対策が早急に求められています。

出典:「内閣府・警察庁 平成28年中における自殺の状況」

相談することの大切さを知ってください!

*誰かに助けを求めたり、相談することは決して恥ずかしいことではなく、ストレスなどにしなやかに対応するための重要な力です。保健所や以下の機関でも相談を受付けています。

草津保健所 地域保健福祉係
077-562-3534
受付時間 平日 8:30～17:15

滋賀県子ども若者電話相談
077-567-5058
受付時間 平日 9:00～16:00

よりそいホットライン(24時間対応)
フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338

鶏肉の生食はやめましょう!

カンピロバクターによる食中毒が多発しています!
～滋賀県で一番多く発生している食中毒はカンピロバクター食中毒です!～

未加熱または加熱不十分の鶏肉(鶏刺し、鶏たたき等)は食べないようにしましょう!

カンピロバクターに関する知識

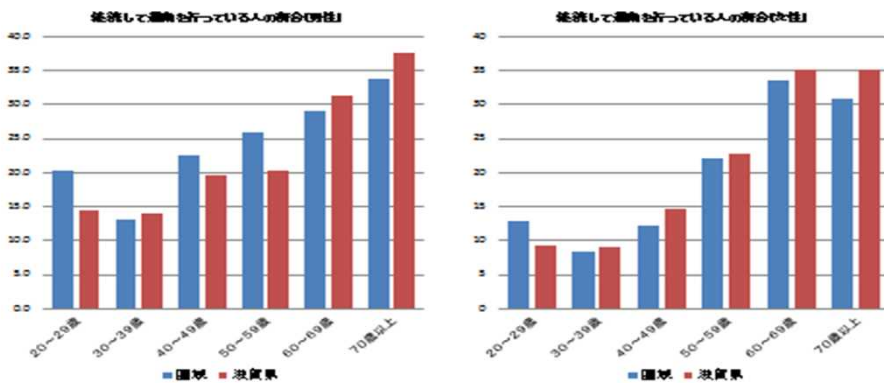
- ① 鶏肉はカンピロバクターに高率に汚染されています!
食鳥処理場の衛生状況によっても異なりますが、鶏肉の60%がカンピロバクターに汚染されているというデータがあります。
- ② 「新鮮だから生で食べても安全」は間違いです!
カンピロバクターによる食中毒は肉の鮮度に関係なく発生します。数百個程度の少量の菌で食中毒が起きることが、カンピロバクター食中毒の特徴の一つです。
- ③ 「冷凍すればカンピロバクターは死ぬ」は間違いです!
冷凍した鶏肉からもカンピロバクターは検出されるため、冷凍しても完全に死ぬことはありません。
- ④ 「表面を加熱すれば安全」は間違いです!
湯引きやあぶりなど、軽く加熱する程度では、カンピロバクターは完全に死にません。中心部まで十分火を通してください(中心部の温度が75℃で1分以上)。

9月は食生活改善普及運動月間・健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命をのばしましょう～

継続して運動をしている人の割合



飲食店を禁煙にしたなら
「受動喫煙ゼロのお店登録」で検索!!

生活習慣病予防には、1週間に2000キロカロリー以上の運動が推奨されています。健康日本21(第2次)では、1日の歩数の目安として、20歳～64歳では約9000歩、65歳以上でも1日約7000歩程度まで日常生活での歩数増加させるという目標が掲げられています。

9月24日(日)から9月30日(土)は

結核予防週間です

結核のおもな症状

右のような症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。



体のだるさ

2週間以上
つづくせき



たん



微熱



現在では医療や生活水準の向上により薬を飲めば完治できる時代になりましたが、今でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。「咳が2週間以上続く」「タンが出る」「急に体重が減る」「体がだるい」「お年寄りが急に弱ってくる」などがある場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

編集
後記

9月になりましたが、相変わらず厳しい残暑が続いていますね。今月10日には湖南地域で県総合防災訓練が行われます。災害は計り知れない力で私たちに襲いかかってくる可能性があります。被害を最小限にするためには、この機会に防災意識を高め普段から防災対策を行っておくことが重要です。