



地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

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。

URLが
変わりました

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryohukushi/kenkou/300528.html>

滋賀県健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」

麻疹(はしか)は ワクチン接種が予防に有効です！

麻疹は、麻疹ウイルスが感染しておこる感染症で、発熱や発疹などが主な症状です。

麻疹は感染力が強く、空気感染もするので、日頃から麻疹のワクチン(一般的にはMR(麻疹・風疹混合)ワクチン)を受けていることが、予防に最も有効です。

定期接種を受けましょう

- ワクチンを1回接種することで、95%以上の方が麻疹に対する免疫がつくとされています。
- 確実な免疫を得るためには、99%以上の方が免疫がつくとされる2回の接種が望ましいとされています。



ワクチンを接種したほうがよい？

- **1歳児と小学校入学前1年間の幼児は、定期接種の対象です。**期間内に接種することを積極的に勧めます。
- **過去に麻疹と診断され、検査で確認されたことがある方は、免疫がついていると考えられることから、ワクチンを接種する必要はありません。**

ご注意ください

過去に麻疹と診断されたこともワクチン接種も受けたこともない方で、麻疹患者と接触し、1~2週間(約10日間)経ってから発熱、せき、のどの痛み、眼が赤くなるなどの症状が出てきたら、麻疹の可能性がります。

麻疹の可能性がら旨、事前に医療機関へ連絡してから受診するようにしてください。

国民生活基礎調査へのご協力よろしくお願ひします。

今年には3年に1度の大規模調査の年で、草津市、守山市、栗東市、野洲市で合計21の地区が対象になっています。

対象地区には、4月末から6月中旬ころまで調査員が事前調査や調査票配布などのため訪問します。

今後の政策などに反映する際の、参考資料となる調査ですので、ご協力よろしくお願ひします。



2020年4月1日全面施行

健康増進法が改正、「望まない受動喫煙」ゼロへ。

屋内施設は原則禁煙となります

ホテルや飲食店などの屋内施設は原則禁煙となり、屋外への流出措置をした喫煙室でのみ喫煙できるようになります。

また、法律で定められる小規模飲食店（既存特定飲食提供施設）は一定の猶予措置がとられますが、その場合も喫煙可とする際は県（保健所）への届出や提示義務が課せられます。

屋外や家庭でも配慮が義務付けられます

屋外であっても歩きたばこや密集地での「望まない受動喫煙」が起きないように、また家庭でも子どもや患者等への受動喫煙が起きないように、喫煙を行う方への配慮が義務付けられます。



「しがの健康づくりサポーター」になって、受動喫煙ゼロを一緒に目指しませんか



受動喫煙ゼロをはじめ、健康なまちづくりを推進するためには、行政機関だけでなく、あらゆる分野の企業、民間団体、ボランティア等の参加協力を得て、社会全体として個人の健康を支える環境づくりが大切です。

このことから、県内の各地域で、健康に関する活動に取り組んでいる企業や団体、店舗等を、行政と連携して県民の方の健康づくりを支援することを目的として「しがの健康づくりサポーター」として登録しています。

サポーターに関心のある方は、滋賀県南部健康福祉事務所（草津保健所）までご連絡ください（電話：077-562-3614）。

カンピロバクターによる食中毒が多発 鶏肉の生食はやめましょう！

例年3月から6月にかけての歓送迎会等でカンピロバクター食中毒が発生しています。鶏肉の刺身、たたきなどの鶏肉の生食や加熱不足の鶏肉を食べたことが原因です。

滋賀県では、飲食店・食肉販売店に、未加熱または加熱不十分の鶏肉（鶏刺し、鶏たたき等）を提供しないよう、指導しています。



シリーズ連載（最終回）

糖尿病を知ろう

第3回「発症・重症化を予防しよう！」

糖尿病は、早期から対処すれば重症化を食い止めることができます。

健康診断で
血糖値を知ろう

・定期的に受けることで
血糖コントロールをする

健康的な
食生活
心がけのコツ

・1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせる
・甘いもの、脂っぽいものは控えめに
・ゆっくりとよく噛んで食べよう

健康診断の受診と
健康的な食生活で
血糖をコントロール！

