

地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

有毒植物にご注意ください！

近年、家庭菜園や山菜採り等を通じて、家庭で有毒植物を食べたことによる食中毒死亡事例が毎年発生しています。

有毒植物による食中毒を予防するために、次の点についてしっかり守りましょう。

- ✓ 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞用植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- ✓ 有毒植物が山菜に混じっていることがあります。食用と確実に判断できない植物を食べるのはやめましょう。
- ✓ 食用の植物と思っても、植えた覚えのない植物を食べるのはやめましょう。



スイセン
【まちがえやすい植物】
ニラ、ノビル

(厚生労働省ホームページより転載)

野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！

※厚生労働省ホームページ：有毒植物による食中毒に注意しましょう

※http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/yuudoku/index.html

望まない受動喫煙を防ぎます！～健康増進法が改正されました～

法改正のポイント！

- ★「望まない受動喫煙」をなくします！
- ★ 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮します！
- ★ 施設の類型・場所ごとに対策を実施します！



施設・場所ごとのルール！

病院・学校

学校・児童福祉施設、病院・診療所、
行政機関の庁舎等

2019年7月1日から
「敷地内禁煙」です。

飲食店

2020年4月1日から
「原則屋内禁煙」です。

オフィス・事業所など

事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送
事業船舶・鉄道、その他全ての施設

2020年4月1日から
「原則屋内禁煙」です。

県は受動喫煙対策に取り組んでいます！

5月31日から、南部健康福祉事務所(草津保健所)をはじめ、県庁の本庁舎、公館、大津合同庁舎および各地方合同庁舎の敷地内を全面禁煙としています。

特定感染症検査（HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎）（予約制）

◎HIV感染症は予防、早期発見、早期治療が大切です。

◎草津保健所では、原則第1、3水曜日午後にHIV検査を行っています。

- ① 無料・匿名で受けられます。事前に**予約**が必要です。
- ② 検査結果証明書の発行は行いません。
- ③ **プライバシー**は厳守されます。
- ④ 結果判定まで1時間半程度です。

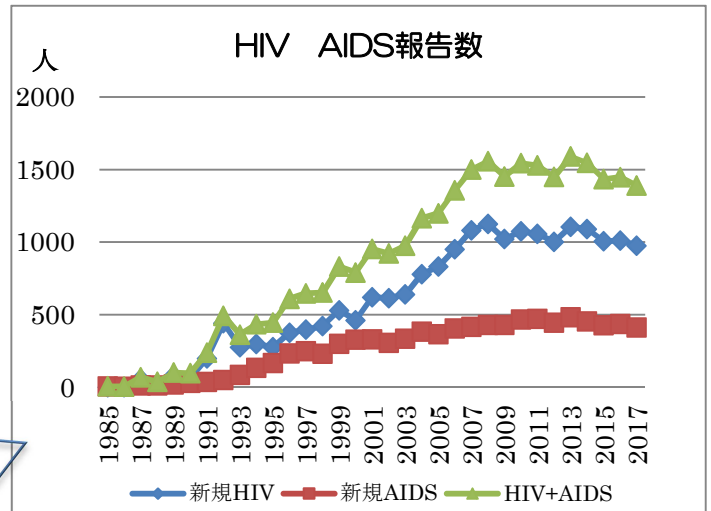
検査実施日：第1、3水曜日（原則）

検査時間：13:15～15:30

予約方法：直接電話で予約してください。

草津保健所：077-562-3534（直通）

毎年新規のHIV感染者・エイズ患者が報告されています。エイズを発症して初めてHIV感染が判明する者の割合は、平成28年は40%と高い傾向にあります。



出典：エイズ動向委員会年報

6月は食育月間です！

滋賀県民の70%は塩分とりすぎです！

平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査の結果から判明しました。

更に詳しく調べたところ、次の3点が特徴的と考えられました。

一つでも当てはまったら、要注意です！

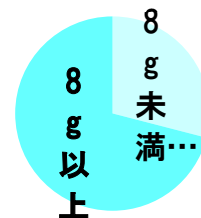
- ☹️ 主食の重ね食ベ（チャーハン+ラーメン等）
- ☹️ 麺類・丼ぶりをよく食べる
- ☹️ 煮物・漬物を食べる量が多い



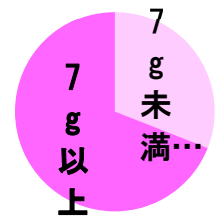
旬の食材の味を楽しみながら、減塩しましょう♪

《県民の食塩摂取量の状況》

20歳以上
男性



20歳以上
女性



資料：平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査

1日の目標量は、男性8g未満、女性7g未満

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です



献血はいのちと笑顔をつなぐ愛

～定期的な献血へのご協力をお願いします～

献血バス、毎日県内運行中！びわ湖草津献血ルームでも献血可能です。詳しくは、滋賀県赤十字血液センターへ

<http://shiga.bc.jrc.or.jp/>

編集
後記

ラーメンスープもうどん出汁も、1杯あたり約4gの塩分量があります。がっつり食べたい時にスープも出汁も残すのはつらいところですね。どうしても残せない方は、塩分（ナトリウム）を排出させるためにも野菜（カリウム）を沢山食べるのはいかがでしょうか！？