



けんこう ON-Line

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係
TEL 0748-63-6144
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



2021年7月号

今月の
特集

熱中症ゼロへ



- ★「熱中症警戒アラート」とは
「気温」「湿度」「輻射熱」を取り入れた指標「暑さ指数 (WBGT)」を用いて危険な暑さが予想される場合に、「暑さ」への気づきを促し熱中症への警戒を呼び掛けるアラートです。
- ★暑さ指数 (WBGT) とは
熱中症のリスクに影響を与える要素である「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3つの要素をもとに算出された指標で、高いほど熱中症にかかるリスクが高くなります。
- ★熱中症警戒アラートは、いつどこで発表される？
暑さ指数の予測値が都道府県内のどこかで33以上になる場合に、前日17時頃及び当日5時に気象庁と環境省より発表され、テレビ、ラジオ、天気予報サイト、防災無線等で伝えられます。

熱中症警戒アラートが発表された時の行動

- ①不要不急の外出は避ける。 ②屋外での運動や活動を中止・延期する。
- ③昼夜を問わず、エアコンを使用する。 ④喉が渇く前にこまめに水分を取る。
- ⑤高齢者・子ども・障害者の方々に対して周囲から声掛けをする。

熱中症警戒アラートのメール配信サービス (バイザー(株)による外部サービス) 無料



テイクアウトや宅配などによる 食中毒にご注意!

★ 食中毒の三原則を守ろう **つけない 増やさない やっつける**

① 購入したらすぐに食べましょう

お店で食べる時と同じように、温かい料理は温かいうちに食べましょう。また、気温が上がると、食中毒を引き起こす細菌が急激に増殖します。購入したら、寄り道したり車内に放置せず、出来るだけ早く食べましょう。



② 食べる前にきちんと手を洗いましょう

手洗いは、新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本です。



③ 残さず食べきり、保管は控えましょう

食べるまでに一時的に保管する場合は、必ず冷蔵庫で保管しましょう。

夏野菜マリネ



材料(2人分)

- ①なす…1本 ②ズッキーニ…1/2本
- ③パプリカ…1/4個 ④トマト…1/2個
- ⑤たまねぎ…1/6個
- ⑥オリーブオイル適量、バジル…適量
- ⑦オリーブオイル、酢…各、大さじ1
- 塩…少々、おろしにんにく…小さじ1/4

作り方

- ①なすとズッキーニは7~8mmの輪切りにする。
- ②パプリカは半分に切り種を除き、薄く切る。たまねぎも薄く切る。トマトは1cm角に切る。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをひき、なすとズッキーニを両面焼く。
- ④⑥の調味料を合わせて、なす、ズッキーニ、たまねぎ、パプリカ、トマトを入れてよく混ぜる。
- ⑤器に盛り、バジルをちぎって上にのせる。

栄養価

エネルギー:103kcal たんぱく質:1.6g 脂質:7.2g 食物繊維:2.2g 食塩:0.5g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

7月

愛の血液助け合い運動月間

行ってみよう少しの勇気と救える命

献血にご協力ください!



献血バス運行
スケジュール

