



2016年5月号

けんこうONLine

滋賀県甲賀保健所 健康推進係
TEL 0748-63-6147
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



世界禁煙デー

5月31日は

5月31日～6月6日は禁煙週間です

世界保健機関（WHO）は平成元年から、毎年5月31日を「世界禁煙デー」として、喫煙問題の啓発活動を展開しています。わが国でも平成4年から「禁煙週間」を定めています。

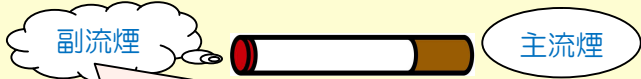
《たばこの健康被害》

たばこの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害物質です。

慢性気管支炎、肺気腫などの呼吸器疾患をはじめ、がんや循環器病、胃潰瘍、歯周病など多くの病気と関連があるほか、早産などの妊娠に関連した異常などの病気になる可能性が高くなります。

《受動喫煙》

特に、たばこの先から出る「副流煙」には、喫煙者本人が吸う「主流煙」よりも高濃度の有害物質が含まれています。



副流煙は、主流煙よりも			
たばこをやめにくくする	ニコチン		2.8倍
発がん性物質	タール		3.4倍
酸素不足を引き起こす	一酸化炭素		4.7倍

《禁煙について》

禁煙できないのは「ニコチン依存症」という病気です。より効果的に楽に禁煙するには、下記のような方法があります。

- 禁煙外来で医師と一緒に禁煙治療（一定の要件を満たせば、健康保険等が適用）
- 禁煙補助薬（ニコチンパッチ、ニコチンガム等）

あなた自身と周りの人が健康に生活するために、今日から、たばこのない生活をはじめませんか？

食育月間・食育の日

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

この3月に国において、「第3次食育推進基本計画」が決定され、次の5つを今後5年間に取り組むべき重点課題としています。

- ①若い世代を中心とした食育の推進
20歳代、30歳代の若い世代を中心に、食に関する知識を深め、意識を深める。
- ②多様な暮らしに対応した食育の推進
- ③健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ④食の循環や環境を意識した食育の推進
- ⑤食文化の継承に向けた食育の推進



新玉ねぎと海苔のサラダ

材料（4人分）

- ・玉ねぎ…1個
 - ・海苔…全型2枚
- 〈ドレッシング〉
- ・酢…大さじ1
 - ・塩…小さじ1/3
 - ・オリーブオイル…大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎはスライスして氷水に2分位浸し、ざるに上げて水気を切る。
 - ② 酢、塩、オリーブオイルを合わせてドレッシングを作る。
 - ③ ポウルに①の玉ねぎを入れ、ドレッシングを加えて混ぜ、器に盛ってちぎった海苔を散らして出来上がり。
- ※生食の場合は、水にさらすと辛みが抜け、食べやすくなりますが、さらしすぎると、疲労回復に役立つアリスンの効果も薄れるので、2～3分でざるに上げます。

栄養価（1人分）

エネルギー：47kcal たんぱく質：1.0g
脂質：3.1g カルシウム：13mg 食塩：0.5g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

簡単調理で！もう1皿



歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です
～健康も 楽しい食事も いい歯から～

「お口は健康の入り口！！」

歯と口は健康に生きていく力を支えるものです。健康寿命の延伸には、健全な食生活が大切であり、よく噛んでおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。

歯が喪失する原因は、「むし歯」と「歯周病」が約4割ずつを占めています。これらのむし歯や歯周病等の歯科疾患は予防をすることにより、リスクを下げることができます。

歯や口に食べかすなどが残っていませんか？炎症などは起きていませんか？歯が抜けたまま、むし歯を放置していませんか？この週間を機に、一度自分の歯や口をじっくり見てみてください。

適切な歯と口のケアの実施や定期受診をして、生涯にわたって歯と口の健康を守っていきましょう！！



滋賀県健康づくりキャラクター「ハグとクミ」

HIV検査普及週間

H28.6.1～6.7

甲賀保健所では、**無料・匿名**で、その日のうちに結果がわかるHIV検査（血液検査）を実施しています。ぜひお電話お待ちしております。（事前予約制）

4月	5月	6月	7月	8月	9月
19日	17日	21日	19日	16日	20日
10月	11月	12月	1月	2月	3月
18日	15日	20日	17日	21日	21日