

保健衛生情報

平成29年
6月15日発行号

地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

【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。

⇒ <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/k-hwc/index.html>

6月は食育月間です！

食育とは、「様々な経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を取得し、健全な食生活を実現することができる人を育てること」と示されており、6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、各機関が協力して食育を推進しています。これを機会に、ご自身の食生活を見直してみませんか？



平成27年度滋賀の健康栄養マップ調査結果

平成27年11月に、県民の皆様の健康や食生活などの状況を明らかにし、その結果を健康づくりに役立てることを目的に、栄養摂取状況・生活習慣状況について調査しました。

調査結果から、草津市・守山市・栗東市・野洲市の状況は次のとおりでした。

- ・40～60代の男性の3人に1人は肥満の傾向がある
- ・30～40代の男性の3人に1人はほとんど朝食をとっていない
- ・野菜の摂取量が少ない(目標1日350gのところ、272g)
- ・食塩の摂取量が多い(目標男性9gのところ9.9g、女性7gのところ8.5g)
- ・脂肪からのエネルギー摂取量が多い(目安25%のところ27.7%)

野菜を毎日一皿プラスと薄味で健康生活を送りましょう！

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

献血は命と笑顔をつなぐ愛

定期的な献血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していただけます。

詳しくは、滋賀県赤十字血液センターへ <http://www.shiga.bc.jrc.or.jp>



献血キャラクター
けんけつちゃん

半年に1回はかかりつけ歯科医で歯や歯ぐきチェックを受けましょう！

普段何気なく歯磨きをしている人も、自分の歯磨き習慣を見直してみませんか？もっとも失われている歯は奥歯です！歯磨きはまず磨きにくい奥歯の裏側から歯と歯の間も忘れずデンタルフロスで奥歯から清掃しましょう

ポイントは
奥歯



草津保健所 特定感染症検査※（予約制）

※特定感染症検査：HIV、B型肝炎、C型肝炎、梅毒

- 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。

ハチミツやハチミツを含む食品は 1歳未満の乳児には食べさせないようにしてください！

1歳未満の乳児がハチミツを食べることによって、ハチミツに混入したボツリヌス菌によって乳児ボツリヌス症にかかることがあります



乳児ボツリヌス症

- ☆ ボツリヌス菌は、土壌などに広く存在しますが、熱に強いため、食品に付着した場合でも通常の加熱では殺菌できません。
- ☆ 乳児ボツリヌス症の症状は、3日以上便秘、元気がなくなる、ほ乳力の低下、泣き声が弱くなる等です。
- ☆ ハチミツにはボツリヌス菌が混入していることがあります。
- ☆ 1歳未満の乳児の場合は、腸内の環境が整っておらず、ボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出してしまいます。

※ ハチミツそのものはリスクの高い食品ではありません。

※ 1歳以上の方は、腸内の環境が整っているため、ハチミツを食べても乳児ボツリヌス症の発生はありません。



編集
後記

今年はほぼ例年どおりの梅雨入りとなりました。「梅雨」という言葉は、梅の実が熟するこの時期に降る雨だから、という説と、雨が続きカビ（黴 / バイ）の生えやすい時期に降る雨だから「黴雨」（ばいう）という説があります。この時期は体調を崩しやすく、健康管理が大切な時期ですが、カビも生えやすく、食品の保管・管理にも気を付けていただきたいと思います。