

～職員からのひとこと～

高島健康福祉事務所(高島保健所)

主席参事

時田 美和子



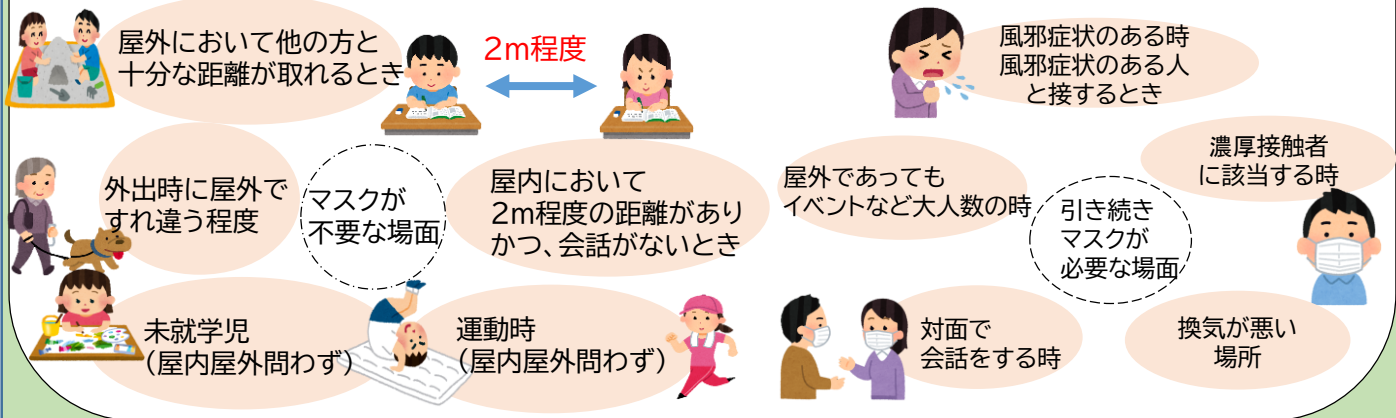
新型コロナウイルスが蔓延して2年半たちました。はじめのころは未知の恐ろしいウイルスだったかもしれませんが、オミクロン株になってからはほとんどの方は無症状か軽症です。リスクの高い方が悪化するのにはインフルエンザなどの他の感染症でも同じです。基本的な感染対策は必要ですが、必要以上に恐れたり、風評を気にするあまり、病院や施設などでいつもどおりの医療や介護が提供できなくなることが問題になっています。介護の質の低下は高齢者の健康寿命に影響を与えます。若い人への影響も大きく、学校教育も変化を余儀なくされています。多くの国がすでにウイルスとの共存を図って制限を緩和しています。勇気をもって舵を切っていきたいものです。

基本的な感染対策を徹底しながら、日々の活動を続けよう!!

手洗い、場面に応じたマスクの着用、密の回避(常時換気、距離の確保)などの徹底を!
「うつさない」「うつらない」行動を!

～県内みんなでお互いを尊重しながら暮らしましょう～

マスクを付けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。気温・湿度が高い時は、エアコンの使用と換気・涼しい場所への移動など対策をとりましょう。



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

アニサキスによる食中毒が多発しています!

アニサキスは、サバ、サンマ、アジ、イカなどの魚介類の寄生虫です。長さ2, 3cmで白くて太い糸くずのようにも見えます。アニサキスが寄生している魚介類を刺身など生で食べると、激しい腹痛を伴う食中毒(アニサキス症)を起こすことがあり、2021年の統計(病因物質別食中毒発生状況)では、アニサキスによる食中毒件数は344件(事件件数で1位)と**多発しています**。アニサキスは魚介類の内臓に寄生し、魚の死後、筋肉に移行すると言われており、内臓を早く除去することが食中毒を予防する上で重要ですが、海がない滋賀県では流通に時間を要することが多くなります。このことから、以下の「予防のポイント」をおさえてアニサキスによる食中毒を予防しましょう!なお、一般的な調理方法による酢漬(30分程度)、塩漬(1時間)ではアニサキスの殺虫効果はありませんのでご注意ください。

(相談窓口) 高島保健所 地域健康福祉・衛生係 (☎0740-22-3552)

予防のポイント

- 1 加熱する!
- 2 冷凍する! (-20℃で24時間以上冷凍)
- 3 目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する!



犬と猫とマイクロチップについて… 「犬と猫のマイクロチップ情報登録」制度

令和4年6月1日から、ブリーダーやペットショップ等で販売される犬や猫に、**マイクロチップの装着が義務化されました**。装着されたマイクロチップには、販売前は、ブリーダーやペットショップ等が飼い主として登録されています。ですので、飼い主になられる方は、**犬や猫を購入後、飼い主の情報を御自身に変更する必要があります（変更登録）**。

令和4年6月1日以前から既に飼育なさっている犬や猫、またブリーダーやペットショップではないところから譲渡を受けた場合は、マイクロチップ装着は努力義務となりますが、迷子になった時のことを考えると、動物病院でマイクロチップを装着されることをお勧めします。

動物愛護週間（9月20日～26日）

動物の愛護と適切な飼育についての理解と関心を深めるための週間です！

この機会にご家族で命の大切さについて話し合ってみませんか？



自殺予防週間 9月10日～16日

<自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発する期間>

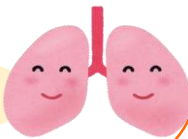
自殺は誰もが関係する大きな健康問題です。様々な悩みを抱えて心理的に追い込まれた末の死といえます。元気がでない、気分が沈む、不安やイライラがある、集中できない、眠れない等の状態が継続するときは、一人で解決しようとせず、周囲の人に相談してください。

結核予防週間 9月24日～30日

1950年まで結核は死亡原因の第1位でしたが医療や生活水準の向上により、治療を受ければ治る病気になりました。

しかしながら、2020年では全国で12,739人が新たに結核患者として登録されており、死亡数は1,909人です。

特に高齢者は、症状が出ていなくても毎年、胸部X線検査を受けましょう。



後期高齢者歯科健康診査を受診しましょう！

食べたいものを食べるためには、お口の中も健康であることが必須です。歯と歯茎の健康状態に加え、噛む力、飲み込みの検査など口腔機能全般についてチェックしましょう！

※受診できる歯科医療機関は、滋賀県歯科医師会会員歯科医療機関です。

この機会にぜひご受診ください。費用は無料です。

実施期間：令和4年9月1日（木）～12月28日（水）
歯科健診のご予約は受診券到着日から12月21日（水）までをお願いします。

〈令和4年度の対象者〉

今年度76歳と81歳になられる方
※昭和21年4月1日～昭和22年3月31日に生まれた方
※昭和16年4月1日～昭和17年3月31日に生まれた方
対象者の方には、9月上旬頃に滋賀県後期高齢者広域連合からご案内の封筒をお送りします。

お問合せ先：滋賀県後期高齢者医療広域連合
電話 077-522-3013



健康増進普及月間 9月1日～9月30日

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～



○毎日プラス10分の身体活動！
○食事をおいしくバランスよく食べる！
○周りの人の健康のためにも禁煙にチャレンジ！

9月は食生活改善普及運動月間です！

○毎日プラス1皿の野菜
○おいしく減塩1日マイナス2g
○毎日のくらしにwithミルク

