



2019年1月号

# けんこうONLine

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



## ふう 風しんについて

★流行の恐れがあります、注意しましょう★

### ○風しんとは

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる感染症です。感染経路は飛沫感染で、ヒトからヒトへうつります。

平成30年には7月下旬から関東地方を中心に患者数の報告が増加しています。滋賀県においては、2015年4人が報告されて以降ありませんでしたが、今年度になって感染が報告されています。

### ○かかった場合

感染すると約2～3週間後に発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。大人がかかると、子どもに比べて症状がひどいことが多いとされています。周囲に感染させる可能性のある時期は、発疹の出る前後約1週間です。

### ○妊婦が風しんにかかると

風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの女性が風しんウイルスに感染すると、眼や心臓、耳等に障害をもつ（先天性風しん症候群）子どもが出生することがあります。

★滋賀県では、先天性風しん症候群の発生を予防するために、風疹抗体検査を無料で実施しています★

対象者：①妊娠を希望する女性、②①の女性の配偶者等の同居の方、③風しん抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居の方

※ただし、過去に風しん抗体検査を受けたことがある方、明らかに風しんの予防接種歴やかかった方が除きます。

実施場所：協力医療機関（県ホームページに掲載しています。）

## 献血

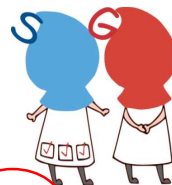
～広げよう献血の輪～

献血は16歳からできます

### 10代-20代の方へ・・・「はたちの献血」キャンペーン

県内の献血バスまたは献血ルーム（草津駅前）で、献血にご協力いただいた10代から20代の方、先着1,500名様にテープのりをプレゼントします。冬場は血液が不足しがちです。ぜひこの機会にご協力ください！（平成31年1月2日～）

## 2月4日～10日は滋賀県がんと向き合う週間



私はがんになりません。  
そう言いきれるのは、  
2人に1人。

知らないことが、いちばんの危険。

滋賀県健康づくり  
キャラクター  
「しがのハグ&クミ」



New

- 県下で様々なイベント・講演会が開催中！！是非参加を！！
- 「職域におけるがん検診に関するマニュアル」が示されました。

がんに関するイベント・講演会や「職域におけるがん検診に関するマニュアル」の詳細については、下記を検索してみましょう！！

全国

がん情報サービス

がん情報しが

滋賀

検索

### 豚肉巻き白菜のふろふき

材料（4人分）

- ① 白菜……大4枚
- ② 豚バラ薄切り…150g
- ┌ 水……450ml
- └ 淡口醤油……大さじ2
- A 酒……大さじ2
- ┌ 昆布……8cm角1枚
- └ 味噌……100g
- ┌ 卵黄……1個分
- B 砂糖……大さじ3
- └ 酒……大さじ2
- └ みりん……大さじ1

作り方

- ① 白菜は長さを半分に切り、1枚ずつ焼き網にのせて、弱火で焼き水分を飛ばし、しんなりさせる。
- ② 豚肉は沸騰した湯で、さっと下ゆです。ッキングシートを白菜の長さに合わせて4枚用意し、白菜の葉を1枚ずつ重ねてのせる。その上に豚肉を等分にしてのせ、芯にして巻き、タコ糸で3～4か所縛る。
- ③ 鍋にAを合わせて入れ、②を並べ入れ、中火で煮る。
- ④ 小鍋にBを合わせて弱火にかけながらねる。ぶつぶつし始めたらずからおろす。
- ⑤ ③を切り分け器に盛り、④の味噌をかけていただく。



エネルギー：176kcal（1人分）  
たんぱく質：6.8g 脂質：13.8g  
カルシウム：53mg 食塩：0.8g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪