



# けんこうON-Line

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



2020年3月号

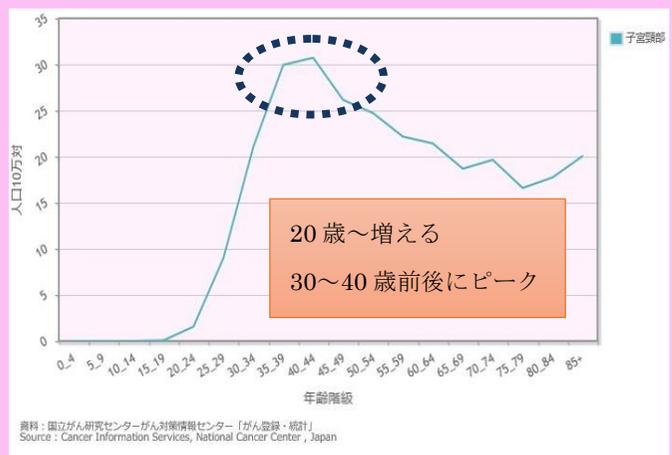
## 特集

### 3月1日～8日は 女性の健康週間

◇◇女性が生涯を通じて健康で明るく過ごせるよう、女性特有といわれる健康問題について、この機会に見つけていきましょう。◇◇

#### 女性特有の「がん」に要注意

#### 子宮頸部がん年齢階級別罹患率（全国推計値）



職場でがん検診が受けられない場合はお住いの市町で受けることができます。

がん情報が

「がんの予防と検診」 → 検索

「がんを早期発見したい」 →

「がん検診の流れ」を確認

検診受けて早期発見!

### 3月1日～7日は 子ども予防接種週間

4月からの入園・入学に備えて、予防接種ができていないか確認しましょう。まだ接種が済んでいない場合は、必要な予防接種を済ませ、ワクチンで防ぐことができる病気から、子供たちをまもりましょう。  
また、かかりつけ医を持ち、「いつ、どんな予防接種をすべきか」についてアドバイスを受けると安心です。



2020年4月1日全面施行  
たばこのルールが変わります!!

- ★ポイント1  
多くの人を利用する施設・飲食店等は、原則  
屋内禁煙
- ★ポイント2  
20歳未満は喫煙エリアへの立入禁止
- ★ポイント3  
屋内での喫煙には、基準を満たした喫煙専用室の設置が必要
- ★ポイント4  
喫煙室には標識の掲示が義務づけ

喫煙はあらゆるがんや脳卒中、心筋梗塞などの病気を引き起こしますが、たばこを吸わない人の受動喫煙にもリスクがあります。ほんのわずかな受動喫煙でも、心臓発作のリスクが急激の増加することが明らかになり、また、受動喫煙による死亡者が年間1万5,000人にのぼることが分かっています。

#### 加熱式たばこにも注意!

加熱式たばこは、煙が出ないあるいは煙が見えにくいとされていますが、独特のにおいがします。使用者の呼気からは大量のエアロゾルが呼出しています。受動喫煙者の健康を脅かす可能性があると考えることが合理的であると、世界保健機構は述べています。

喫煙できる場所  
喫煙できない場所を知り  
受動喫煙ゼロに!!

### ～ツナのうま味で減塩～ 小松菜とトマトのサラダ

- 材料 (4人分)
- ① 小松菜…150g
  - ② ミニトマト…100g
  - ③ しめじ…60g
  - ④ ツナ缶…60g
  - ⑤ 砂糖…小さじ1・1/3
  - ⑥ 酢…大さじ1・1/2
  - ⑦ しょうゆ…小さじ1・1/3
  - ⑧ 塩…少々
  - ⑨ オリーブオイル…小さじ1



- 作り方
- ① 小松菜は茹でて、2cm程度に切る。
  - ② しめじは石づきをとり、さっと茹でる。
  - ③ ミニトマトはヘタを取り、洗って半分に切っておく。
  - ④ ツナ缶は軽く油をきっておく。
  - ⑤ ボールに調味料を合わせ、小松菜、しめじ、トマト、ツナ缶を合わせる。  
20～30分ほどおいて味をなじませる。

栄養価 (1人分)  
エネルギー：72kcal  
たんぱく質：4.1g 脂質：4.5g  
カルシウム：72mg 食塩：0.5g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪