



けんこう ON-Line

オンライン

2020年8月号

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



今の特集

9月10日~16日は「自殺予防週間」です

~ウィズ コロナでの心の健康づくり~

新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

★こころのストレスをチェックしましょう

最近よく眠れない、食事がおいしく食べられない、そんな時は下記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。

みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>



★こころのストレスを感じたら

- 決まった時間に寝る、食べる、着替える等、生活のリズムを崩さないように。
- 情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回。
- 不安に思っていることを書き出してみましょう。「心のもやもや」を言葉にすることで気持ちが少し楽になることがあります。
- 友人や親族などと会話で気持ちを伝えてみましょう。

直接会えないときは、電話やメールを利用するのもいいでしょう。

★それでもつらいときは・・・誰かに相談してみましょう

新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ（内閣官房）

<https://corona.go.jp/info-navi/>



<9月24日~30日は「結核予防週間」です>

結核 知って予防、みんなで安心



結核は1日に43人の新しい患者が発生し、1日に6人が命を落としている日本の重大な感染症であり、「昔の病気」ではありません。しかし、怖がることはありません。現代では結核と診断されても、6~9か月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。最後までしっかりと治療することが大切です。

感染と発病とは？

タンに結核菌がいる患者さんが咳をすると、結核菌が空中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。その中でも1~2割くらいの人が発病すると言われています。咳や痰が主な症状で、また、微熱が続いたり、急に体重が減ったりします。

咳などの症状が2週間以上続くようであれば医療機関を受診しましょう！

結核を予防しよう！

健康的な生活が予防につながります。

- 適度な運動
 - 十分な睡眠
 - バランスの良い食事
 - 定期的な健診で早期発見
- 早期発見は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場などへの感染を防ぐためにも重要です。症状がなくても、定期的に健診を受けましょう。

滋賀県民の約4人に3人は食塩のとり過ぎです！

今こそ、減塩で健康習慣

目標は現在の摂取量から-2g。家で料理をする機会が増えた今、だしや香辛料・減塩食品をじょうずに使っておいしく減塩しましょう。



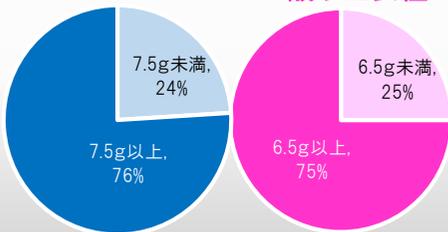
1日マイナス2g
おうちご飯で
おいしく減塩

県民の食塩摂取量の状況

~目標は男性7.5g、女性6.5g~

20歳以上男性

20歳以上女性



資料：滋賀の健康栄養マップ調査

食塩のとり過ぎ・・・ここが原因

- ★主食の重ね食べをしている (例：ラーメン+チャーハン)
- ★めん類・どんぶりをよく食べている
- ★煮物を食べる量が多い
- ★漬物を食べる量が多い

平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査(20歳以上男性データ)

グリル野菜のマリネ

緑黄色野菜を たっぷり！



★材料(4人分)

- ① ナス…160g(中2個)
- ② かぼちゃ…200g(1/8個)
- ③ ピーマン…30g(2個)
- ④ 赤パプリカ…50g(1/2個)
- ⑤ エリンギ…2本
- ⑥ バジル…4枚

A マリネ液

- 酢…大さじ4
- オリーブオイル…大さじ1
- ニンニク…1かけ
- レモン汁…大さじ2
- 醤油…小さじ1
- 塩、胡椒…少々
- はちみつ…小さじ1

★作り方

- ① 野菜を1口サイズの大きさに切り、にんじくはみじん切りにしておく。
- ② Aのマリネ液を全てボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンで①~⑤の野菜を薄っすら焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ②に③とバジルを入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間程度冷やして出来上がり。

★栄養価

エネルギー：90kcal たんぱく質：1.6g
 脂質：4.6g
 炭水化物：10g 食塩：0.4g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪