



2022年



けんこう ON-Line

オンライン



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



乳がんの早期発見

ブレスト・アウェアネスのススメ

⇒日頃から乳房を意識する生活習慣

働き盛り世代で忙しい時期にかかりやすい「乳がん」。早期発見することで、生存率は高まります。自分と家族を守るために、家族同士で声かけし、検診や「ブレスト・アウェアネス」を意識してがんの早期発見に努めましょう！

知る 着替えや入浴時に乳房の状態を知る

気づく 乳房のしこり・形や皮膚の変化・乳頭からの分泌物・脇のリンパが腫れていないか

相談 変化に気づいたら医師(乳腺の専門外来)に相談する

検診 変化がなくても2年に1回は検診を！

自己発見だいじ！



出典：全国乳がん患者登録調査報告 第49号 2018年次症例(日本乳がん学会)

*人間ドックやお住まいの市町村、加入する健康保険組合で実施するがん検診もあります。
*自分と家族を守るため、がん検診を受けましょう。胃がん、大腸がん、肺がんの検診も忘れずに！

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

【れんこんバーグ】

材料 (4人分)

木綿豆腐…200g 鶏ひき肉…60g れんこん…150g
片栗粉…大さじ1 生姜汁…15g サラダ油…大さじ1
④しょうゆ・酒・みりん…各、大さじ1 1/2

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み水気を切る。
- ② れんこんは皮をむいて酢水にさらし、薄い輪切りを8枚(1人2枚)作り、残りはすりおろし、軽くしぼる。
- ③ 鶏ひき肉におろしれんこんと生姜汁を入れてこねる。
- ④ 薄切りれんこんの片面に軽く片栗粉をふり、れんこんの上に③をのせ、平たく円形にして8個つくる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④をれんこん側から焼いて④の調味料でからめて焼く。



栄養価

エネルギー：154kcal
たんぱく質：7.9g
脂質：5.1g
カルシウム：87mg
食塩：1g

Stop the 食中毒!



滋賀県では8月1日から31日までの1か月間を「食品衛生月間」とし、食中毒の発生を防ぐため、食品の取扱いに注意するよう呼びかけています。

夏の暑い時期には、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌などの食中毒菌が増えやすくなり、全国的に食中毒事件が多発し、多くの患者が出ています。また、コロナ禍以降、持ち帰り(テイクアウト)や宅配(出前、デリバリー)の弁当等を原因とする食中毒が全国で散発しています。持ち帰りや宅配の弁当等は速やかに食べるようにしましょう。

★食中毒予防の三原則を守ろう

つけない 増やさない やっつける

1. 「つけない」(清潔)
 - 手洗いは石けんを用い、調理前や調理中、食べる前にきちんと洗いましょう。
2. 「ふやさない」(迅速、冷却)
 - 必要な量だけ調理し、調理後はできるだけ早く食べきましょう。
 - 冷蔵・冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫内で保管するとともに、冷蔵庫は開閉を少なくし庫内を整理することで、効率の良い冷却を心がけましょう。
3. 「やっつける」(殺菌)
 - 食品の加熱調理は中心部を75℃で1分以上となるよう十分に加熱しましょう

7月は

愛の献血助け合い運動月間

～行ってみよう少しの勇気で救える命～



定期的な献血にご協力ください!
学生限定血液キャンペーンも実施中!