



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



1日のあなたの飲酒量はどのくらい？

AUDIT (詳細は県 HP 参照) でお酒の飲み方をチェックしてみましょう

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (8%)	焼酎泡盛 (25%)	ワイン (12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯
2.2ドリンク	2.1ドリンク	2ドリンク	2.2ドリンク	3.6ドリンク	1.2ドリンク

＼適正飲酒を心がけよう／

お酒の強い健康的な男性

2ドリンクまで

女性・酒の弱い人・病気になる人

1ドリンクまで

ご案内① 令和4年度酒害対策事業 市民公開セミナー

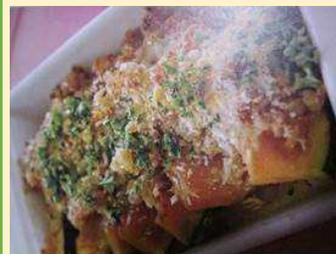
映画「酔うと化け物になる父が辛い」 / 講話「あなたはお酒で悩んでいますか」
日時：12月11日(日) 13時～16時00分 場所：湖南市甲西文化ホール

ご案内② 断酒会に参加してみませんか？

お酒との関わり方に悩んでいる…同じ悩みを持った方との交流の場に参加してみませんか？

内容とか場所とか
詳細なこと聞いてみようかな？

住所地に依って場所・時間・連絡先等をご案内します。
まずは保健所にご相談ください。TEL 0748-63-6148



カリカリパンプキン

★材料(1人分)

- ・かぼちゃ…70g
- ・ベーコン…1枚
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・マッシュルーム…1個
- ・にんにく…1/4かけ
- ・オリーブオイル…小さじ 1/2
- ・塩こしょう…少々
- A 粉チーズ…大さじ1
- A パン粉…大さじ1/2
- ・パセリ…大さじ1/2

★作り方★

- かぼちゃは種とわたを取り除き、1cm幅に切りさっと水にさらして耐熱容器に入れ、ラップをかぶせて500Wの電子レンジに4分くらいかける。
- 玉ねぎ、マッシュルーム、ベーコンはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りがたったら玉ねぎマッシュルーム、ベーコンを入れて2分くらい炒め、塩こしょうで味を調える。
- 耐熱容器にかぼちゃを並べ3をのせてAをふりかけ、オーブントースターで10分くらい表面に焼き色がつくまで焼いてパセリをちらして出来上がり。

★栄養価(1人あたり)
エネルギー:190kcal
たんぱく質:7g
脂質:10g
炭水化物:20g
食塩:0.86g



HIV/エイズはまだ終わっていません

12月1日は
世界エイズデー



○HIV・エイズ患者は全国で新たに約3人/日、滋賀県では10名弱/年
感染に気付かずに進行してから診断される人が約5割

HIV/エイズは早期発見・早期治療が大事です

○進行予防・治療の方法が確立されています
早期に気づけば発症を遅らせたり、症状を軽くできます

保健所では無料・匿名で検査が受けられます

○感染しても長い間気づかないことがあります。検査を受けましょう！
検査をした当日すぐに結果をお知らせします

*毎月第3水曜日 9:15~10:15 予約制 (☎ 0748-63-6148)

みなさんのお口はどれですか？



★美味しくご飯を食べるには自分の歯が1番です！しかし40・50代から歯周病等で歯が抜ける方が増え始めます。いつまでもおいしくご飯を食べるために、早めに歯科健診を受けましょう！！

歯ぐきが腫れている状況。歯を支える骨はまだ破壊されていません。

歯周病菌により歯を支える骨が破壊され、歯ぐきが退化した状態。(△の隙間があり、歯が長くなったように見える)

4人に3人が後悔！もっと早く
歯科健診に行けばよかった

破壊された骨は戻りません

