

元気元気シター

滋賀県健康づくりキャラクター ぽんたんとまゆみ



第17号 (平成27年11月)

発行: 滋賀県湖東健康福祉事務所(彦根保健所)健康づくり担当

自分自身や大切な人を感染症から守るために・・・

まめに手洗いしよう!!!

咳やくしゃみをした後、調理前、食事前、外出から帰宅時、排尿・排便後、オムツ交換後、介助後、鼻水や痰に触った後、清掃後は流水で手洗いをするようにしましょう。

基本は手洗い!



1 手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量とり出す



3 手のひらをこすり合わせよく泡立てる



4 両手の指の間をこすり合わせる



5 手の甲をもう片方の手のひらでこする(両手)



6 指先でもう片方の手のひらをこする(両手)



7 親指をもう片方の手で包みこする(両手)



8 両手首まででいねいにこする



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気をとる

<注意事項>

- ★ 手についた汚れや病原体(ウィルスなど)を洗い流すために流水での手洗いをしましょう。
- ★ 速乾性のアルコール消毒薬は、汚れや病原体がついた状態の手では効果がありません。
- ★ 手洗い後は手を拭きましょう! タオルの共有はやめましょう!

元気元気シター

滋賀県健康づくりキャラクター ぽんぽんぽんぽん

第17号 (平成27年11月)



発行: 滋賀県湖東健康福祉事務所(彦根保健所)健康づくり担当

世界糖尿病デーをご存じですか？

～全世界の糖尿病人口は3億8700万人～

国連では11月14日に世界各地で糖尿病の予防、治療、療養の啓発運動をすることを決めました。

それが世界糖尿病デーです。

日本の糖尿病が強く疑われたり糖尿病の可能性のある人は約2050万人、日本でも2013年に「熊本宣言2013」が日本糖尿病学会から発表されています。

熊本宣言2013

日本糖尿病学会は、糖尿病の予防と治療の向上に取り組んでいます。
糖尿病は、放置すると、眼・腎臓・神経などに合併症を引き起こします。

また、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化症も進行させます。

糖尿病となった方が健康で幸福な寿命を全うするためには、早期から良好な血糖値を維持することが重要です。

血糖の平均値を反映するHbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)を7%未満に保ちましょう。

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

<7%
熊本宣言2013



第56回
日本糖尿病学会
年次学術集会

熊本宣言 2013