

保健衛生情報

令和7年度
6月

6月は食育推進月間

地域みなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙



職場のパフォーマンス力を上げたい！

従業員のモチベーションをあげたい！



はじめよう！おいしいごはん健康づくり

例えば

滋賀県内の職場の取組事例などを紹介します

社員食堂でスマートミール はじめました

スマートミールとは、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。1食の中で主食・主菜・副菜がそろい、野菜たっぷりで食塩の摂りすぎにも配慮されている。

スマートミールとは？

詳細はこちらから
（「健康な食事・食環境」
認証制度 HP）



スマートミールは毎日提供されているので
意識せずに美味しくいただけます

スマートミールは主食・主菜・副菜が揃っているから、個別保健指導で食堂を使うように促しています



湖南圏域の事業所社員食堂で提供されているスマートミールの食事

例えば

職場で減塩 はじめました

職場の弁当を食べるスペースにおいてある醤油を**減塩タイプに変えてみました**。
従業員はおいしさそのままに使っています。

湖南圏域に住む人の食生活は…

（草津市・守山市・栗東市・野洲市）

野菜の目標量まであと **プラス2皿強！**
(150～160g)

1皿分(野菜70g)の目安



ミニトマト
7個



おひたし
片手にのるくらいの小鉢1つ

食塩の目標量まであと **マイナス3-4g！**

味を確認してからしょうゆや
ソースをかける。



1日の中で食塩の量を
調整する。



減塩タイプの
調味料を選ぶ



だから
おすすめ！

おいしく健康に地産地消 **滋賀めし**

滋賀県ではたくさんの野菜が作られています。
これをおいしく食べないのはもったいない！

滋賀県では、**野菜をたっぷり使い**（120g以上/1食）、
滋賀の食材を美味しく食べられる「滋賀めし」を提案中！

野菜を食べる際に増えてしまいがちな塩分を極力増やさないようにも工夫されています。



◀ 滋賀めし
レシピ

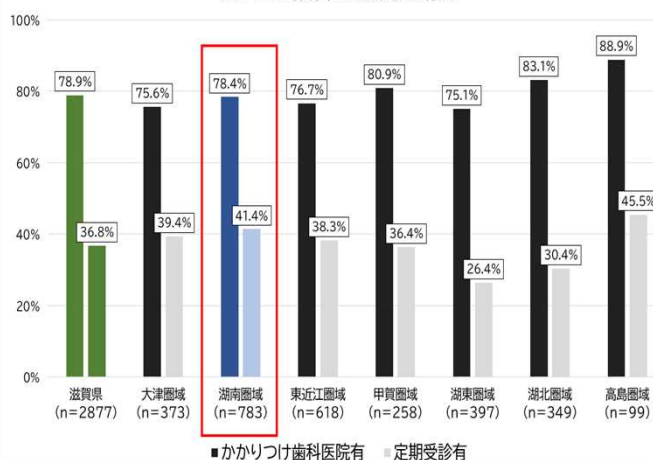


6月は歯の衛生月間 6月4日～10日は歯の衛生週間



青壮年期・中年期のかかりつけ歯科医のある者・定期受診している者の割合

かかりつけ保有率と定期受診の有無



定期的に歯科受診をしている人が少ないです！

虫歯や歯周病は痛みが出るまで進行すると、抜歯が必要なことも…そのため、定期的に歯科受診しましょう！！

- ・虫歯や歯周病の早期発見
- ・歯石の除去
- ・歯と口のチェック



★むし歯予防にフッ化物を
上手く活用しましょう！

フッ化物は、歯の質を強くするなど、むし歯予防に効果があります。
定期的かつ継続的に行うことで効果が上がります。

(1) フッ化物配合歯磨剤(個人でできる方法)

歯磨きをするときに、フッ化物の配合された歯磨剤を使用する方法です。高濃度フッ素(1450ppm)配合のものはより予防効果が高いと言われています。

(2) フッ化物歯面塗布(歯科医院で受ける方法)

比較的高濃度のフッ化物溶液やゲルを歯面に塗布する方法です。

★自分でできるオーラルフレイル対策！

- ・口の中をきれいにする(毎日の歯磨き)
- ・口の周りの筋力UP(口腔体操や会話)
- ・よく噛んで食べる
- ・規則正しい生活習慣

★湖南圏域の歯科医院一覧
<https://krmy-da.com/map>
(草津栗東守山野洲歯科医師会HP)



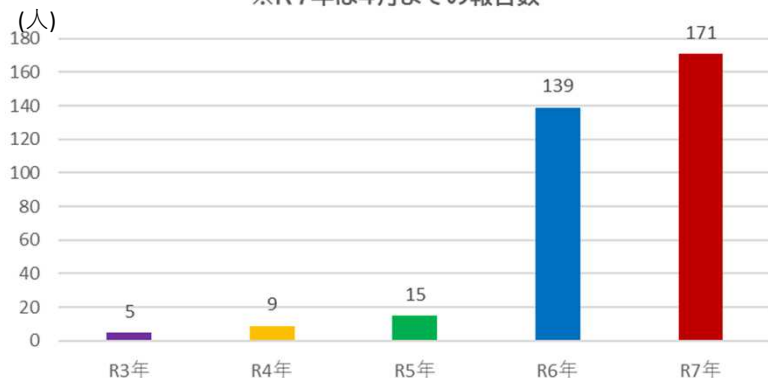
いま、百日咳が流行っています！



特に、学齢期の子どもの感染が増えています！

滋賀県における百日咳報告数の推移

※R7年は4月までの報告数



百日咳について

百日咳とは？

百日咳菌が原因で、長引く咳が特徴です。

- ・長く続く咳
- ・夜間に多い
- ・ヒューという音を立てて息を吸う

感染経路は？

咳やくしゃみなどによる飛沫(ひまつ)感染が中心です。

重症化する？

乳児では、無呼吸発作など重篤になることがあり、生後6か月未満では死に至る危険性が高くなります。



百日咳の予防・対策について

乳児の周りでは特に注意が必要です！

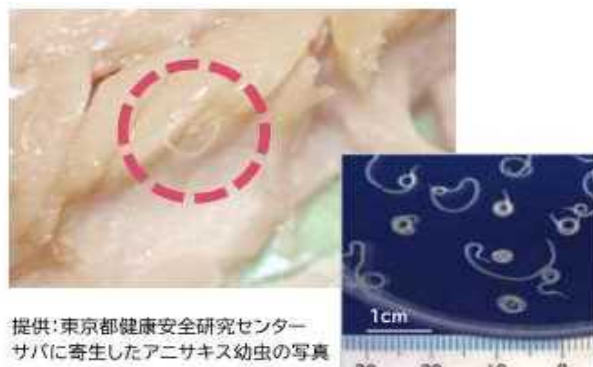
- ▶咳エチケット、手洗い、手指消毒に努めましょう。
 - ▶予防接種が有効です。生後2か月に達したら、早めに5種混合ワクチン(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒブ)を接種しましょう。
- また、ワクチンを接種していても、小学校就学前にワクチンの効果が薄まるため、日本小児科学会では任意での追加接種(3種混合ワクチン)を推奨しています。

アニサキスによる食中毒を予防しましょう

さし身、しめさばなどの生鮮魚介類を原因とする食中毒のうち、アニサキスによる食中毒が増加傾向にあります。

特徴

- 寄生虫の一種です。
- 体長は約2～3cmで、半透明の白色です。
- 食べた後、数時間後に激しい腹痛等が起こる場合があります。1匹の虫が胃腸に刺さるだけでも症状が出る場合があります。
- 寄生している魚介類として、サバ、サンマ、カツオ、イワシ、イカ、アジ等があります。



提供：東京都健康安全研究センター
サバに寄生したアニサキス幼虫の写真

予防のポイント

- 中心部までの冷凍・加熱が有効！
※一般的な料理で使う程度の塩・わさび・酢などでは、アニサキスの幼虫は死滅しません。
- 生食用は鮮度を徹底！ 目視で確認！
- 魚を捌く時はよく見ましょう！
アニサキス幼虫は2～3cmの大きさなので、よく見ると発見できます。

7月は「滋賀県愛の血液助け合い運動」月間です！

「献血で あなたは誰かのヒーローに」

皆さんの血液から造られる輸血用血液製剤は、使用期限があり、日々多くの患者さんに使用されています。

ぜひ、みなさん、献血にご協力を！

編集 後記

歯、食、百日咳（呼吸器感染症）、食中毒と“口”に関する話題でした。口と健康は密接に関わります。菌の侵入は防ぎ、よい食物を摂り健康に過ごしましょう。