



# けんこうONLINE

2015年5月号

滋賀県甲賀保健所 健康づくり担当

TEL 0748-63-6147

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



## 5月31日は 世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。

- ・タール（発がん物質）
- ・ニコチン（依存性薬物）
- ・一酸化炭素（体を酸欠にする） など

特に、たばこの先から出る「副流煙」には、喫煙者本人が吸う「主流煙」よりも高濃度の有害物質が含まれています。このような有害物質を吸い込むことにより、慢性気管支炎、肺気腫などの呼吸器疾患をはじめ、がんや循環器病、胃潰瘍、歯周病など多くの病気と関連があるほか、早産などの妊娠に関連した異常などの病気になる可能性が高くなります。

あなた自身と周りの人が健康に生活するために、今日から、たばこのない生活をはじめてみませんか？

## 歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。

歯と口の健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発とともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

歯と口は健康に生きていく力を支えるものです。この週間を機に、一度自分の歯や口をじっくり見てみてください。歯や口に食べかすなどが残っていませんか？炎症などは起きていませんか？

丁寧な歯磨きの実施や早期受診で、生涯にわたって歯と口の健康を守っていきましょう。

## 食育月間・食育の日

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成をめざします。

職場や家庭で“食”について話し合ってみてください。



### 大豆あんのおやき

材料（10個分）

- 茹で大豆…200g
- 砂糖…100g
- 塩…3g
- 熱湯…120ml
- 薄力粉…100g
- 強力粉…100g
- 砂糖…20g
- ベーキングパウダー…5g
- 塩…2g
- サラダオイル…5ml

おやつから摂れるカルシウムに注目！！



作り方

- ① 大豆、塩、砂糖、少量の水を合わせ煮詰めてフードプロセッサーにかけ餡を作る。
- ② 薄力粉、強力粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせふるいにかける。
- ③ ②に塩、熱湯をまぜよくこねて包み20分ほど冷蔵庫の中で休ませる。
- ④ ①と③をそれぞれ10等分する。
- ⑤ 10等分した③を丸く広げあんを包み温めたフライパンにサラダオイルを薄くひいて両面焼く。
- ⑥ 水を少量入れてふたをし、蒸し焼きにして出来上がりです。

栄養価（1個分）

エネルギー：161kcal たんぱく質：5.2g  
脂質：2.7g カルシウム：31mg 食塩：0.6g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

## 出前講座のご案内

甲賀保健所では、無料で出前講座を行っております。講座内容はインフルエンザ、ノロウイルス、結核などの感染症予防のほかに健康づくりに関するものです。手洗いや汚物処理などの実演も行っております。内容、時間に関してはご相談に応じます。お気軽に甲賀保健所健康づくり担当にご連絡ください。感染症や健康に関する、正しい知識を身につけましょう!!

## HIV検査普及週間

H27.6.1.～6.7

甲賀保健所では、無料・匿名で、その日のうちに結果がわかるHIV検査（血液検査）を実施しています。ぜひお電話お待ちしております。（事前予約制）

4月 21日	5月 19日	6月 16日	7月 21日	8月 18日	9月 15日
10月 20日	11月 17日	12月 15日	1月 19日	2月 16日	3月 15日

## 風しん抗体検査

甲賀保健所では、妊娠を希望する女性、そのパートナー及び同居者を対象に、風しんに対する十分な免疫を持っているかどうかを確認する抗体検査を無料で実施しています。妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。ぜひお電話お待ちしております。（事前予約制）

4月 14日	5月 12日	6月 9日	7月 14日	8月 4日	9月 8日
10月 13日	11月 10日	12月 8日	1月 12日	2月 9日	3月 8日