

# こんにちは 山城北保健所です

YAMASHIROKITA HOKENSYO



第12号 編集・発行 京都府山城北保健所 〒611-0021 宇治市宇治若森7-6 ☎0774・21・2191(代) FAX 0774・24・6215

**ストップ！  
地球温暖化**

## これからはCO<sub>2</sub>を見て、選ぶ時代です。 カーボンフットプリントが始まります。

### カーボンフットプリントって何？

カーボンフットプリントとは、直訳すると<炭素の足跡>で、「どこ」で「どれだけ」CO<sub>2</sub> (二酸化炭素)が排出されたかを「見える化」したものです。商品及びサービスのライフサイクル全体(原材料の調達・生産から使用・廃棄まで)で排出される温室効果ガスをCO<sub>2</sub>に換算し、商品等にマークを表示します。



### カーボンフットプリントがなぜ今話題になっているの？

消費者の選択を促すために、CO<sub>2</sub>という見えないものを「見える」ようにするための「共通のものさし」が必要になってきました。カーボンフットプリント・マークが表示されることで、**買い方、使い方などを工夫してCO<sub>2</sub>排出削減**が促進されることが期待できます。

また、より数値の低いカーボンフットプリントの表示に向けた**事業者の削減努力を促す効果**も期待されています。

### カーボンフットプリントはどのように表示されるの？

日本のカーボンフットプリント制度では、共通のラベル(右図)を用いて表示することとしています。CO<sub>2</sub>排出量の算定の正確性・表示の適切性を満たしていることを検証された商品・サービスのみ共通したラベルを表示することができます。

カーボンフットプリント・マーク



### 店頭販売の開始は？

平成22年2月1日、初めて全国の店頭でカーボンフットプリント・マークを表示した製品(ウインナー及びロースハム)の販売が開始されました。

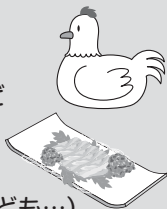
出典：経済産業省平成21年度環境負荷表示制度構築等事業(カーボンフットプリント制度試行事業)ウェブサイト(<http://www.cfp-japan.jp/>)

## 食中毒にならないためには…

食中毒は、夏の暑い時期だけでなく、1年を通じて発生しています。特に、カンピロバクターと腸管出血性大腸菌O157は、依然として発生が多く、重い症状になる場合もあります。食中毒にならないために次のことに注意しましょう。

### カンピロバクター

原因食品：生の鳥肉(刺身・タタキ)など  
 症状：下痢、腹痛、発熱など  
 重くなると→難病の後遺症  
 (手足のまひ、呼吸困難なども…)



### 腸管出血性大腸菌 0157

原因食品：生レバー、加熱不足の牛肉  
 (ハンバーグ、牛タタキ)など  
 症状：下痢、腹痛、血便など  
 重くなると→死亡することも…



「新鮮だから」といって肉を生で食べたり、半生で食べると、食中毒の危険が高まります。鮮度は関係ありません!! 特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者の方は重症になる場合があるので、危険です。

### 食中毒を防ぐには

#### 加熱

お肉は中の色が完全に変わるまで、しっかり火を通しておいしく食べましょう。  
 (加熱の目安：中心部分は75℃1分間以上)  
 付け合わせの野菜も生肉に付いてしまった場合は、十分加熱を!

#### 洗浄

調理器具は、肉用と野菜用に分けて、生肉の調理に使用した器具は、洗剤で十分に洗浄し、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。

#### 手洗い

お肉をさわった後は、ていねいに手を洗ってから他の食品を取り扱うようにしましょう。

## 特定疾患治療研究事業の医療費助成の対象となる疾患が新たに追加されました

追加された疾患は、下記の11疾患です。

家族性高コレステロール血症(ホモ接合体)、脊髄性筋萎縮症、球脊髄性筋萎縮症、慢性炎症性脱髄性多発神経炎、肥大型心筋症、拘束型心筋症、ミトコンドリア病、リンパ脈管筋腫症、重症多形滲出性紅斑、黄色靱帯骨化症、間脳下垂体機能障害

詳細及び申請手続きについては保健室 感染症・難病担当にお問い合わせください。

<お問合せ先> 保健室 感染症・難病担当 電話 0774-21-2911

# 大麻・覚せい剤など薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」

- 薬物乱用の危険性は身近にあります。  
決して好奇心や遊び半分で安易に手を出さないでください。



### こんな甘い誘いに気をつけましょう

「やせられるよ」「イライラがとれてすっきりするよ」「肌がきれいになるよ」  
「眠気がとれて、勉強ができるよ」「とりあえず預かって」「みんなやってるよ」  
「1回だけなら大丈夫だよ」

たとえ友人からこんな誘いがあっても、きっぱりと断る「勇気」と「知識」を身につけること、また、危険な場所や場面には近づかないことが大切です。

- 1人で悩まないで友人や家族に何でも相談しましょう。

薬物を乱用している友達がいたり、薬物を勧められたりした場合は家族や友人などに相談し、助けを求めることが大事です。

# 不正大麻・けしの発見に御協力ください

けしの仲間は春から夏にかけて美しい花を咲かせるものが多く、園芸種としても人気がありますが、法律で栽培が禁止されている種類もあります。また、法律で栽培が禁止されている大麻は、若い人たちの間での栽培や所持・乱用が問題になっています。京都府では、パトロールを実施し、毎年多くの不正大麻・けしを発見しています。薬物乱用の未然防止のため、不正大麻・けし発見に御協力いただき、もし見つけた場合は、保健所又は最寄りの警察署までお知らせください。

写真1



写真2



写真3



- 写真1 管内で発見された不正けし。管内では「セティゲルム種」が多く、花は薄紫色をしています。この他の不正けしの種類として、「ソムニフェルム種」があり、様々な花の形及び色をしています。
- 写真2 不正けしの茎・葉の様子。葉が茎を抱くようにしているのが特徴です。
- 写真3 大麻の葉。葉は、細長い柄の先に3～9枚(奇数)の小葉が集まって手のひらのような形をしています。管内でも昨年、違法栽培を発見しています。

# ちゃんと狂犬病予防接種を受けてネ!

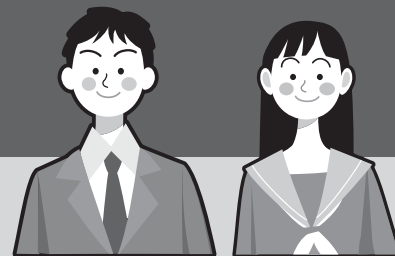


4月から6月は狂犬病予防注射期間です。  
愛犬に狂犬病予防ワクチンを受けさせるのは飼主さんの責任。  
登録・注射をしたらもらえる鑑札・注射済票を首輪につけてネ。



高等学校・専門学校をめざす方へ

# 京都府では奨学金制度があります



## 高等学校奨学金等(新1年生対象)

### ◎支給対象

高等学校・高等専門学校・特別支援学校の高等部等に4月入学予定で、市町村民税非課税世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯の人

- ①母子世帯 ②父子世帯 ③児童世帯 ④障害者世帯 ⑤長期療養者世帯

### ◎申請手続

受付 3月15日(月)まで(2年生以上の方は、6月に申請する機会があります。)

必要書類 申請書・21年度市町村民税非課税証明書・印鑑(本人、保護者)・口座を確認できるもの  
障害者世帯・長期療養者世帯の人はそれを証明するもの

## 技能修得資金

### ◎支給対象

技能修得施設(専門学校・専修学校等)に入所し、出身世帯の収入月額が生活保護基準額の1.8倍までの世帯の人

### ◎申請手続

第1次受付 3月8日(月)～12日(金)・・・新1年生・2年生・3年生

必要書類 申請書・世帯の所得を証する書類・印鑑・口座を確認できるもの  
(在学証明書を4月16日(金)までに追加提出のこと)

第2次受付 3月23日(火)～4月16日(金)・・・新1年生・2年生・3年生

必要書類は第1次と同様

受付・問い合わせ ☎福祉室0774-21-2102◆織喜分室0774-63-5747



## 野菜をもっと食べよう!

かんたん・もりもり・すこやかメニュー

## 花菜のからし和え



### 材料(4人分)

- ・花菜…………… 300g
- ・だし汁…………… 大さじ2
- ・砂糖…………… 大さじ2
- ・薄口しょうゆ…… 大さじ2
- ・いりごま…………… 大さじ4
- ・練りからし…………… 小さじ2

### <作り方>

- ① 花菜を塩ゆでし冷水にとる。水気をよく絞って食べやすいように切る。
- ② すり鉢にいりごまを入れてよくすり、だし汁・砂糖・薄口しょうゆ・練りからしを混ぜ合わせて花菜を和える。

(一人分栄養価)

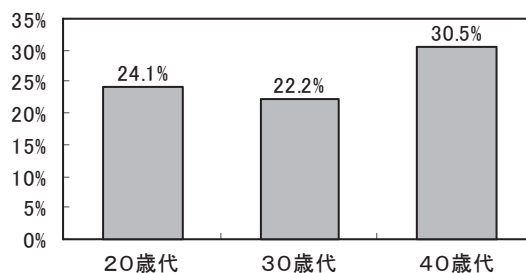
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
101kcal	5.6g	5.0g	230mg	1.4g

## お父さん、緑黄色野菜をたっぷり食べていますか?

20歳代～40歳代のお父さん約800人の肥満度を調査したところ、肥満と判定されるお父さんの割合は右のとおりでした。肥満になると、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病の発病率が高くなってくると言われています。そこで、生活習慣病の予防のためには、野菜を食べることが有効だと言われています。

特に緑黄色野菜の摂取量が少ない傾向がありますので、たっぷり食べるように心がけてください!!

肥満と判定される(BMI=25以上)お父さん



※平成21年度おうちごはんアンケート調査結果より