

こんにちは YAMASHIROKITA HOKENSYO 山城北保健所です



第11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

新型インフルエンザにご注意を!!



個人・家庭で出来ること

各家庭で、新型インフルエンザ対策について、話し合しましょう。

習慣・心がけ

①15秒以上の流水で手洗い、うがいを励行し、熱、咳、くしゃみなどの症状があるときは、咳エチケットを心がけましょう。



②栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠をとり、体力と抵抗力をつけておきましょう。



③人混みを避け、咳エチケットを守りましょう。



④もしもの場合に備え食料、日用品、医療品などを備蓄しておきましょう。(2週間分程度)

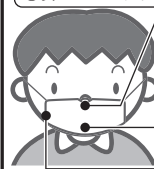


「咳エチケット」を守りましょう

- 咳、くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用し、感染防止につとめましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。
- 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ他の人から顔をそむけ2m以上離れましょう。
- 鼻水、痰などを含んだ、使用後のティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみを手で覆った場合は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。

正しいマスクのしかた

- ①口と鼻の両方とも覆う
- ②鼻当てワイヤを曲げ、鼻にフィットさせる
- ③マスクをあごの下まで伸ばす
- ④口ヒモを引っ張り、できるだけすき間ができないように調整する



※新型インフルエンザの相談窓口 保健室 感染症・難病担当 電話 0774-21-2911

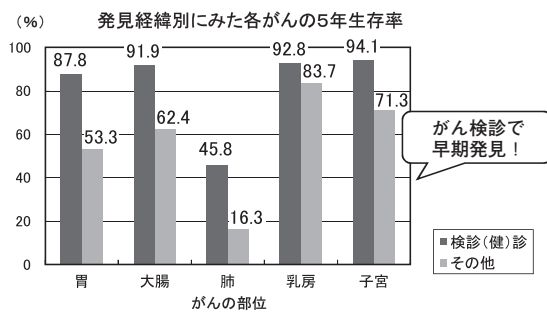
～京都府健診受診促進キャンペーン～ 受けていますか？がん検診

京都府のがんによる死亡者数は年間7千人を超え、3人に1人はがんで亡くなっています。がんは誰もがかかる可能性があり、初期においてはほとんど自覚症状がなく、気付かないまま進行してしまう病気です。

しかし、医療技術の進歩により、がんにかかっても早期に見つけて、早めに治療すれば、治療効果を高めることができるようになりました。

がん検診のメリットは、自覚症状のない早期のうちのがんを発見できることです。

一般的な健康診査などでは、がんを発見することができず、部位別に検診方法が異なるため、年に一度はお住まいの市町村や職場の各種がん検診、人間ドックを受診してください。



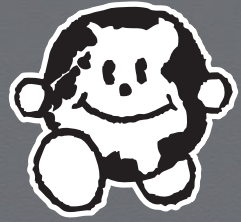
市町村のがん検診の情報は下記からも検索できます。
京都府健診受診促進キャンペーンWEBサイト
京都府ホームページ

<http://www.pref.kyoto.jp/kenshin/kakushukenshin.html>





今が旬! 食べ物で考える 地球温暖化防止活動



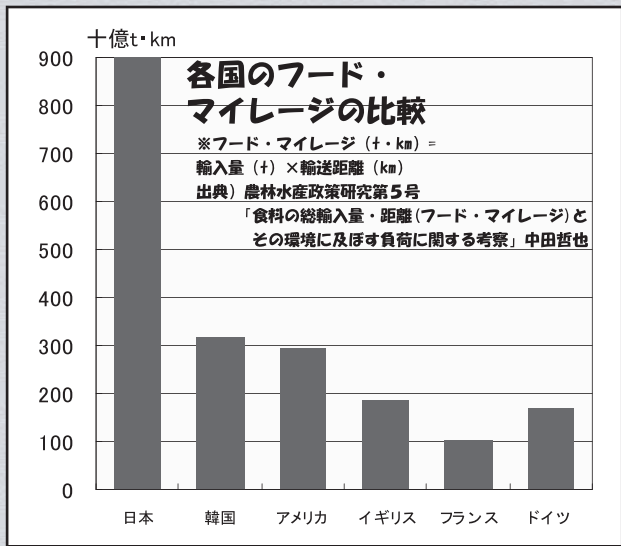
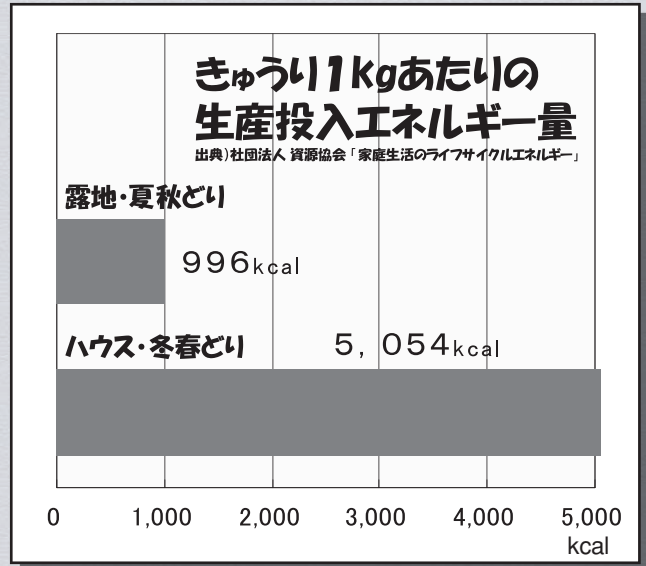
★スーパーでは年中見かけますが…★ ～夏のきゅうりと冬のきゅうり～

夏の野菜であるきゅうりを冬～春に収穫するためには、ボイラー等で加温しながらハウスで栽培します。

ボイラーでは重油等の燃料を使用します。

きゅうりを収穫するために必要なエネルギーを夏～秋きゅうりと冬～春きゅうりで比較すると右のグラフのようになります。

冬～春に収穫したきゅうりは、温室効果ガスをたくさん排出しながら食事の時のテーブルに並ぶこととなります。



★「地産地消」って聞いたことありますか?★ ～フード・マイレージって何?～

肉、魚、野菜、果物…ありとあらゆる食料品が世界中から日本にやって来ます。

船や飛行機で運ぶときには、燃料を消費し、温室効果ガスが排出されます。

輸入食料品の重さと運んだ距離を掛け算したものをフード・マイレージと呼びます。

主な国ごとのフード・マイレージは左のグラフのようになり、日本のフード・マイレージは韓国やアメリカの3倍程度となっています。

フード・マイレージが大きければ温室効果ガスの排出も多くなります。

普段何気なく食べている食料品も、いつ、どこで収穫されたものかで温室効果ガスの排出量が大きく異なります。

地域でとれた旬のもの食べる……こんなことも地球温暖化防止の取組みになります。

出典：全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>)

ネコを屋内で飼ってみませんか？



「ネコは自由気ままな生き物だから、外に出した方がよい」というイメージがありますが、フンなどでご近所に迷惑をかけるだけでなく、現代の環境では外に出すことが必ずしもネコにとって良いこととは限りません。

ネコの幸せのためにも、ご近所に迷惑をかけないためにも、ネコを屋内で飼ってみませんか。



外の世界では・・・

- 🐾 交通事故でケガをしたり死んでしまうことも
- 🐾 病気をうつされたり、ノミやダニを持ち帰ることも
- 🐾 迷子になって飼い主さんの元へ戻れないことも
- 🐾 避妊手術をしていないと、いつの間にか仔猫が増えてしまうことも

迷子になったらすぐ保健所・警察署にお問い合わせを！



現在引取りで処分されるネコの大部分がこのような不幸な仔猫達です。

屋内だけでも満足させるためには・・・

- 🐾 避妊、去勢手術をして、発情によるストレスをなくす
- 🐾 立体的（上下）運動ができる遊び場を作る
- 🐾 ネコが安心して隠れられる場所を確保する
- 🐾 エサ場所、トイレ、爪研ぎ場所を確保する

ネコによっては屋内飼いに慣れるまで時間がかかる場合もありますが、今一度、かわいいネコ達の幸せのため、屋内で飼うことを考えてみましょう！

注意！鶏肉の刺身・タタキによる食中毒多発！

最近、全国的に鶏肉の生食（刺身・タタキ）が原因の食中毒が多発しています。原因は鶏肉を汚染しているカンピロバクターという食中毒菌です。少ない菌量でも食中毒を起こすので、十分、気をつけてください。

予防対策

- 鶏肉は、鮮度に関係なく、生で食べることはやめましょう。
- 鶏肉は、中が白くなるまで、しっかり火をとおり、おいしく安全に食べましょう。

※十分な加熱により、カンピロバクターによる食中毒は防げます。



～それでもあなたは
生で鶏肉を食べますか？～



食中毒菌：カンピロバクター

11月は毒物劇物危害防止運動月間です。毒物劇物の使用・保管は適正に行いましょう。

保健所の情報は、ホームページでもお知らせしています。 <http://www.pref.kyoto.jp/yamashiro/ho-kita/index.html>

特別障害者手当・障害児福祉手当のお知らせ

◎「特別障害者手当」とは、知的又は身体の重度の障害が2つ以上重複する等により、日常生活において常時特別の介護を要する20歳以上の在宅の重度障害者に支給される手当です。

◎「障害児福祉手当」とは、日常生活において常時の介護を必要とする20歳未満の在宅の重度障害児に支給される手当です。

申請は、随時受付しています。詳しくは、各市役所又は保健所福祉室にお問合せください。

<お問合せ先>福祉室 電話 0774(21)2193

こども福祉フェスタ2009

◎2009年11月15日(日)

むくのきセンター 精華町立体育館・コミュニティセンター
(相楽郡精華町下狛神ノ木8番地)

☆福祉機器展

10:00～16:00

コミュニケーション支援機器、視覚支援グッズ、車いす等福祉機器の展示

☆講演会

(1部) 10:30～12:30

「発達障害をもつ子どもとご両親のためのペアレントトレーニング」

講師：奈良教育大学 特別支援教育研究センター長 岩坂 英巳氏

(2部) 13:30～15:30

「アトピー性皮膚炎と食物アレルギー」

講師：京都府立こども発達支援センター 小児科医長 青山 美智子氏

認知症介護相談の御案内

日時：平成21年10月22日(木)
10時～15時(要予約)

場所：久御山町役場1階 相談室
問合せ・申込先：久御山町長寿健康課
電話：075-631-9903
0774-45-3904

※(社)認知症の人と家族の会の
相談員が助言をします。

実施主体：京都府



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

☆白菜☆(肉団子の白菜煮)

材料(4人分)

- ・豚ひき肉…………… 140g
- ・たまねぎ…………… 50g
- ・卵…………… 1/2個
- ・塩…………… 少々
- ・片栗粉…………… 大さじ2/3
- ・油…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 小さじ1/3
- ・コーン…………… 50g
- ・白菜…………… 400g
- ・しょうゆ… 大さじ1と1/2
- ・きざみねぎ…………… 少々

<作り方>

- ① ボールにひき肉、みじん切りした玉ねぎ、コーン、卵、塩、砂糖、片栗粉を入れ、こね混ぜ、一口大に丸めて、フライパンで焼き、その肉団子は取り出しておく。
- ② ①で使ったフライパンに1cm位に切った白菜を入れ、少量の水で柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかく煮上がってきたら、①の肉団子をもどし、しょうゆをまわし入れ、刻みねぎを入れてひと煮立ちさせる。

Point

フライパン一つで出来上がり!とっても簡単!!
あっさりしていて美味しい。

(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)
156kcal	9 g	9 g	54mg	1.2g