



2020年1月号

けんこう オンライン ON-Line

甲賀保健所 医療福祉連携係
TEL 0748-63-6144
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



今月のテーマ

ノロウイルスを 予防しよう!

ノロウイルスによる感染症や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスのワクチンはなく、治療は輸液等の対処療法に限られるので、予防対策の徹底がとても大切です。

●ノロウイルスの特徴

- ・アルコール消毒や熱に対する抵抗力がある
- ・感染力が非常に強い
- ・一度かかっても、何度も感染する

●予防のポイント

1. 手洗いをしっかり行いましょう!

調理前、トイレの後、調理作業の節目等に石鹸で30秒以上洗う。タオルは共用せず使い捨てペーパータオルを使用しましょう

2. 食品はよく加熱しましょう!

二枚貝等は、中心の温度が85~90℃で90秒以上は加熱しましょう。

3. 調理者やその家族に症状がある時は、調理しないように!
食品を二次汚染させる可能性があるため食品を直接取り扱う調理作業をしないでください。

特に親指や指先、手の平のしわは汚れが残りやすい!



★消毒液の作り方



●嘔吐物・ふん便の処理の仕方

- ①使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用する。(エプロンは大きなごみ袋に首と腕を通す穴をあけて代用可)
- ②新聞紙や不要な布を消毒液に浸し汚物を覆う。
- ③外側から内側に向けて汚物をめぐり取る。
- ④再度ペーパータオルと消毒液で拭き取り、水拭きをする。
- ⑤使用した新聞紙や布、手袋やエプロンなどは密封して廃棄。
- ⑥石けんで念入りに手を洗う。

「はたちの献血」キャンペーン

1月1日~2月29日

10代から30代の献血者数は、ピークの平成22年度に比べると平成29年度は約33%も減少しています。(厚生労働省資料より)

少子化で献血可能人口が減少し続ける中、若い世代からの協力が得られないと将来必要な血液量が確保できなくなる恐れがあります。

特に冬場は血液が不足しがちです。

是非、この機会に献血にご協力ください。

誰かを思う 誰かを救う はたちの献血

きんぴらごぼう

野菜たっぷり

＜材料＞(4人分)

- ① ごぼう …200g
- ② にんじん …30g
- ③ 唐辛子 …1本
- ④ ごま油 …大さじ1
- ⑤ ケチャップ…大さじ1/2
- ⑥ しょうゆ …大さじ2/3
- ⑦ 水 …大さじ1
- ⑧ 砂糖 …小さじ1
- ⑨ ごま …小さじ1



＜作り方＞

- ① ごぼうは泥を落とし、ささがきにして水にサッとさらし水気をきる。にんじんは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて①と輪切り唐辛子を入れて炒める。
- ③ ケチャップ・砂糖・しょうゆ・水を加えて全体に熱と味を回すように炒め、火が通ったら最後にごまを入れて混ぜる。

Point

トマトケチャップに甘み、塩味があるので、砂糖やしょうゆは少なめで。

＜栄養価＞(一人分)

エネルギー: 85 kcal たんぱく質: 1.9g
脂質: 3.7g カルシウム: 7.1mg 食塩: 0.5g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

2月4日~10日は滋賀県がんと向き合う週間

県下で様々なイベント・講演会を開催します

私はがんになりません。
そう言いきれるのは、
2人に1人。

知らないことが、いちばんの危険。

- 市町のがん検診では、40~50歳代 働き盛り世代のがん検診受診者が少ない!

職場でがん検診を受ける方もおられると思いますが、もし受けられない場合は、お住まいの市町でがん検診を受けることができます。対象としている年齢や、実施時期が異なりますので、詳細は各市町の担当課へお問い合わせください。

がん情報しが→がんの予防と検診

- ・がんを早期発見したい→検診のながれと受け方



がん情報しが

検索

- がんに関するポータルサイト「がん情報しが」

県下の様々なイベントや、市町がん検診のお問い合わせ先、がんの予防や治療に関する正しい情報、がんとともに生きるための情報などを掲載しています。ぜひご活用ください!