



2020年5月号

# けんこう ON-Line

滋賀県甲賀保健所 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



今の特集



受動喫煙対策推進マスコット  
けむいモン

## 禁煙週間

5月31日は  
世界禁煙デーです!!

2020年4月より、望まない受動喫煙を防ぐことを目的とした「改正健康増進法」が全面施行されました。事務所や工場、飲食店など原則屋内禁煙です。

これを機会に禁煙に取り組みましょう。

★禁煙には3つの薬があります★

- ①ニコチンガム：ガムを噛むことでニコチンが口腔粘膜から吸収され、離脱症状を和らげます。即効性があります。
- ②ニコチンパッチ：貼り薬に含まれたニコチンが毛細血管からゆっくりと吸収され離脱症状を和らげます。1日1回貼り変えるだけで自力禁煙より離脱症状が楽。
- ③バレニクリン：内服薬でニコチンは含まず、脳内の仕組みに作用して離脱症状を和らげます。禁煙外来で処方され、保険で治療できます。

①、②は薬局で購入することができます。

自分に合った薬を使って、禁煙に取り組みましょう。

禁煙外来 滋賀

検索

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日



最近、歯科健診を受けましたか？歯科健診は健康への投資です！

食事をするのに重要な「かむ機能」を支える基本は歯であり、これは要介護状態の発生と深くかかわっています。

歯を失う原因は、むし歯と歯周病がおよそ同程度で8割を占めています。むし歯と歯周病対策が歯の喪失を防ぐのです。

そして、むし歯と歯周病の予防や治療は、高齢期の口腔機能を守り、健康寿命の延伸につながります。

今、働き盛りのあなたのお口の健康管理が将来のあなたを決めるのです。

かかりつけ歯科医を持ちましょう！

## 新型コロナウイルス対策

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

◆3つの密を避けましょう



◆自粛生活を健やかに過ごすためのフレイル予防ポイント

- ①座っている時間を減らし、ちょっとした運動（ラジオ体操やスクワット）をしよう！！
- ②しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事で免疫力アップ！！
- ③口腔の清潔は感染症予防に有効です。歯や義歯をきれいに！！
- ④しっかり噛んで食べて、毎日おしゃべり、電話を活用しましょう！！

「滋賀県新型コロナ対策パーソナルサポート」LINE アカウント開設しました。

友だち登録して、あなたの状態を入力、状態に合わせた情報をお知らせします。

方法 LINE アプリの「ホーム」から「@shiga.coopera」を入力して検索

### 食物繊維たっぷりレシピ!

#### 糸昆布の和え物

材料 (4人分)

- ①乾燥糸昆布…12g
- ②えのきだけ…60g
- ③三つ葉…40g
- ④ゆずの皮…少々
- ⑤ゆずのしぼり汁…小さじ4
- ⑥しょうゆ…小さじ2
- ⑦だし汁…大さじ4



#### 作り方

- ① 乾燥糸こぶは水で戻し、適当な長さに切る。
- ② えのきはゆがいて適当な長さに切る。
- ③ 三つ葉はゆがいて適当な長さに切る。
- ④ ゆずの皮を千切りにする。
- ⑤ ゆずのしぼり汁、だし汁、しょうゆを合わせて材料と和える。
- ⑥ 器に盛って、最後にゆずを上盛りにして出来上がり。

#### 栄養価

エネルギー：12 kcal たんぱく質：0.9g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

脂質：0.1g カルシウム：36mg 食塩：0.8g