



2021年1月号

オンライン 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. **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。

●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新聞紙等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くぐり取る。
- 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。



献血

はたちの献血キャンペーン
~いつかしようを、今にしよう。はたちの献血~

滋賀県内の献血バスまたは献血ルーム(草津駅前)で、献血にご協力いただいた10代から20代の方、先着500名様にポケットサーモボトルをプレゼントします♪(令和3年1月2日~)

新型コロナウイルス感染拡大下でも、毎日献血のご協力が必要です。尊い命を救うため、ぜひこの機会にご協力をお願いいたします!



2月4日~10日は滋賀県がんと向き合う週間



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。

- がんを予防しましょう
 - がん検診を受けましょう
- 「大人もらおう!
大事な体の成績表」

新型コロナウイルス感染症は一部で重症化しますが、多くは自身の免疫機構で自然治癒します。一方、多くのがんは放置すれば進行して死に至ります。新型コロナウイルス感染症を正しく恐れて、感染防止に努め、がん検診を受診して早期発見に努めましょう。

●がんに関する情報サイト

がん情報が 滋賀がん患者力.com



がん検診

冬野菜のミネストローネ風

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

材料 (4人分)

- | | | |
|---------------|----------------|------------------|
| ① 大根...60g | ⑥ ベーコン...30g | ⑪ こしょう...少々 |
| ② 玉ねぎ...60g | ⑦ 生しいたけ...20g | ⑫ パセリのみじん切り...少々 |
| ③ ジャガイモ...60g | ⑧ オリーブ油...小さじ1 | |
| ④ にんじん...60g | ⑨ 水...600ml | |
| ⑤ レンコン...60g | ⑩ 塩こしょう...大さじ1 | |

作り方

- ① ベーコンは1cmの角切り
- ② 野菜、しいたけもすべて1cmの角切り
- ③ 鍋にオリーブ油を熱しベーコン、野菜、しいたけを入れてしんなりするまで強火で炒める。
- ④ 水、塩こしょうを加えて野菜に火が通るまで中火で煮る。
- ⑤ こしょうで味を調える



栄養価

エネルギー: 76kcal
たんぱく質: 2.0g 脂質: 4.0g
カルシウム: 15mg 食塩: 0.9g