



2021年3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



今月のテーマ

女性の健康週間

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性の社会進出が進み、ライフスタイルが多様化する中で、女性の健康を支援する側に求められる視点について考えていきます。「女性の健康週間 2020」で検索！！

ヘルスケアラボ
HealthCareLab

のご紹介



現代女性の健康を応援。これって病気かな？と思ったときに病気検索・病院検索、女性の病気セルフチェック、マタニティトラブルQ&A、思春期特有の性や体の悩み、女子カアップほっこりメニューで免疫力アップ身体に嬉しいレシピなど多彩な内容で随時配信中！

厚生労働省の研究班が作成しました。「ヘルスケアラボ」で検索！！



自殺対策強化月間



もし、あなたが悩みを抱えていたら、もし、あなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してください。

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）をすることが出来る人のことを「ゲートキーパー」といいます。言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

食事量が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った・・・、家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか？ 周囲が気付かぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうことも。

大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？ (^_-)-☆

遅らせないで、子供の予防接種

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。特に、生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくときに、赤ちゃんがかかりやすい感染症（百日せき、細菌性髄膜炎など）から赤ちゃんを守るために、とても大切です。

医療機関や健診会場では接種を行う時間や場所に配慮し、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。家に帰ったら、赤ちゃん、保護者とも、手洗いなどの感染対策をしっかりと行いましょう。また、予防接種を受けた日もお風呂に入れます。



新型コロナの影響で、予防接種を受けそびれた場合でも地域の事情に応じ、規定の接種期間を過ぎても接種できる場合があります。お住まいの市町にお問い合わせください。

子供の予防接種は、決して「不要不急」ではありません。まだ、接種期間内の方は、お早めに接種をお済ませください。

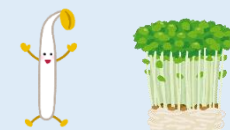
<詳しく知りたい方は>

「予防接種スケジュール 国立感染症研究所」で検索

豆もやしと豆苗の和え物(4~5人分)

材料 (4~5人分)

- ① 豆もやし…1袋 (ふつうのもやしでもよい)
- ② 豆苗…1袋
- ③ かにかま…50g
- ④ レモン果汁…大さじ1
- ⑤ 白だし…大さじ1
- ⑥ いりごま…大さじ1



困ったときの
野菜の一品
すぐ作れます！

作り方

- ① 豆もやし、豆苗はそれぞれ半分の長さに切り、それぞれ湯がいてざるに挙げ水気を切る。かにかまはほぐしておく。
- ② ボウルにレモン果汁と白だしを入れて、①を合える。
- ③ 器に盛り付け、いりごまをふる。

栄養価 1/5量で

エネルギー：50kcal タンパク質：4.7g 脂質：1.9g

カルシウム：59mg 食塩：0.7g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪