



2021年9月号

けんこう ON-Line オンライン

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



<新型コロナウイルス感染を乗り越えよう>

お盆や夏休みで人が動き、感染数が増えています。私たちは自分で自分の身を守ることが重要になります。

元祖コロナ株の感染力は、1人の陽性患者が1.4~3.5人に感染させてしまうとすると、今流行中のデルタ株は、1人の陽性患者から5~9人に感染させてしまう力を持っていると言われています。重症化リスクも2~3倍です。なぜ感染しやすいか？それはデルタ株は体内でのウイルス量が元祖コロナより1200倍多いことが原因と言われていますが、はっきりとはわかっていません。ワクチンを打ってもコロナに感染する人はあります。

しかし、私たちがとる対策は何の変更もありません。マスク、手洗い、密を避ける、換気 を 今一度しっかり行うよう心がけましょう。

自殺予防週間

9月10日~16日

眠れない、生きてることがつらい、しんどいという方は

「こころのサポートしが」

LINE 相談

右のQRコードから友だち登録を待っています!

令和3年5月10日(月)~令和4年3月31日(木)
毎日 16:00~21:00



「自殺予防電話相談」

077-566-4326

年末年始を除く 9:00~21:00

「滋賀いのちの電話」

077-553-7387

金~日 10:00~22:00



こんな症状ありませんか?

もしかして、結核かも!?

咳が長引くかも!? 体重が減ったかも!?
体がだるいかも!? 痰が出るかも!?

結核予防週間
2021年9月24日~30日

受診は早めが
いいかも!

がん検診受診率50% 達成に向けた 集中キャンペーン

10月1日~10月31日

自分自身やあなたを必要とする人のためにもがん検診を受けに行きませんか?
国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が、「がん」で亡くなっています。



検診受診率 R1 現状値

胃がん	38.5
肺がん	44.1
大腸がん	40.6
乳がん	37.8
子宮頸がん	36.8

健康増進普及月間

食生活改善普及運動

9月1日~9月30日

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ

プラス10で身体活動の増加をめざそう

このプラス10分の運動が1年後2年後の体力低下、筋力低下を防ぐとともに健康寿命延伸に大きくかかわってきます。焦らずに、継続することがとても重要です。



春菊ともやしの酢みそ和え

野菜たっぷりレシピ!



材料(4人分)

- ①春菊.....300g
- ②もやし.....140g
- ③白すりごま...大さじ3
- <酢みそ>
- ④砂糖.....小さじ4
- ⑤みそ.....小さじ2
- ⑥しょうゆ...小さじ2
- ⑦酢.....小さじ2

作り方
①春菊は根元の堅い部分を切る。鍋に湯を沸かしもやしを入れてさっとゆで、ざるに上げて水けをきる。同じ湯に春菊を根元の方から入れて沈め、2分ほどゆでて水に取る。水気をよく絞り、長さ4~5cmに切ってから、さらに水けを絞る。
②ボウルに酢みその材料を入れて混ぜる。春菊、もやし、白すりごまを加えてあえる。

栄養価(1人分)

エネルギー: 76kcal
たんぱく質: 4.6g 脂質: 3.6g
カルシウム: 160mg 食塩: 0.9g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪