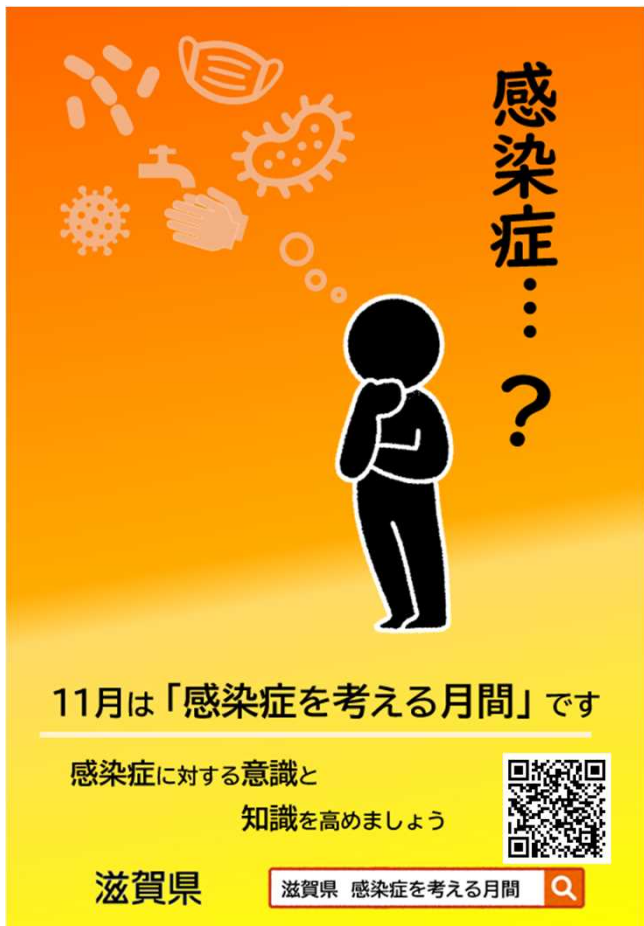


保健衛生情報

地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

令和6年度創設！県民のみなさんに広く感染症に対して考えていただく機会を提供します。




感染症…？

11月は「感染症を考える月間」です

感染症に対する意識と
知識を高めましょう

滋賀県

滋賀県 感染症を考える月間



11/13（水）18:30～

防災カフェ

「災害発生時における感染対策について」

石川県で発生した「令和6年能登半島地震」を事例として、自然災害発生時の感染症対策について、振り返ります

会場：滋賀県危機管理センター（WEB併用）



イベント詳細はこちら

11/29（金）14:00～

新興感染症

リスクコミュニケーションシンポジウム

新興感染症の発生等の公衆衛生の緊急事態に求められるリスク・コミュニケーションについて、考える機会を提供します

会場：滋賀県危機管理センター（WEB併用）



申し込みはこちら

がん検診を受けましょう！



がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン

10月1日～10月31日は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」でした。

人口の2人に1人ががんに罹患すると言われていた中、がんによる死亡者数を減少させるためには、早期発見・早期治療が重要です。

国ではがん検診受診率60%以上を目標としています。

症状がなくても、対象年齢に当てはまる方は、特に受診するようにしましょう。



毎月19日はピンクの日

皆さん、「ピンクリボン」をご存じですか？
10月は乳がんの早期発見・早期治療を呼びかける「ピンクリボン月間」でした。

乳がんは早期発見すれば治療が期待でき、定期的なブレストチェック（乳房のチェック）で見つけることができるがんです。

日本対がん協会は毎月19日を「ピンクの日」として、ブレストチェックをはじめとする「ブレスト・アウェアネス」（乳房を意識する生活習慣）を推奨しています。

皆さんも、自分の身体と向き合う日として、「ブレスト・アウェアネス」を実施してみませんか。

11月10日(日)～11月16日(土)は「アルコール関連問題啓発週間」です！

不適切な本人の飲酒は健康だけでなく、家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる等、さまざまな影響をおよぼします。

一人ひとりがアルコールの影響やリスクを理解し、自分に合った飲酒量を決め、「飲酒の〇×」を参考に健康に配慮した飲酒を心がけましょう！

依存症の相談窓口

自分や周囲の人のことで、「もしかして、アルコール依存症かも？」と思ったときは、ご相談ください。

一人で悩まず、まずはお電話でご相談ください。

【草津保健所(地域保健福祉係)】

対応地域：草津市・守山市・栗東市・野洲市

相談受付時間：平日9時～16時

連絡先：077-562-3534

知っておこう、飲酒の〇と×



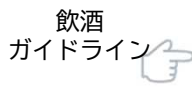
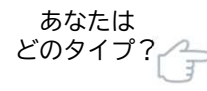
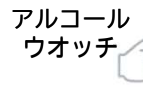
やってみよう、純アルコール量計算



アルコール関連問題啓発週間 11月10日～16日



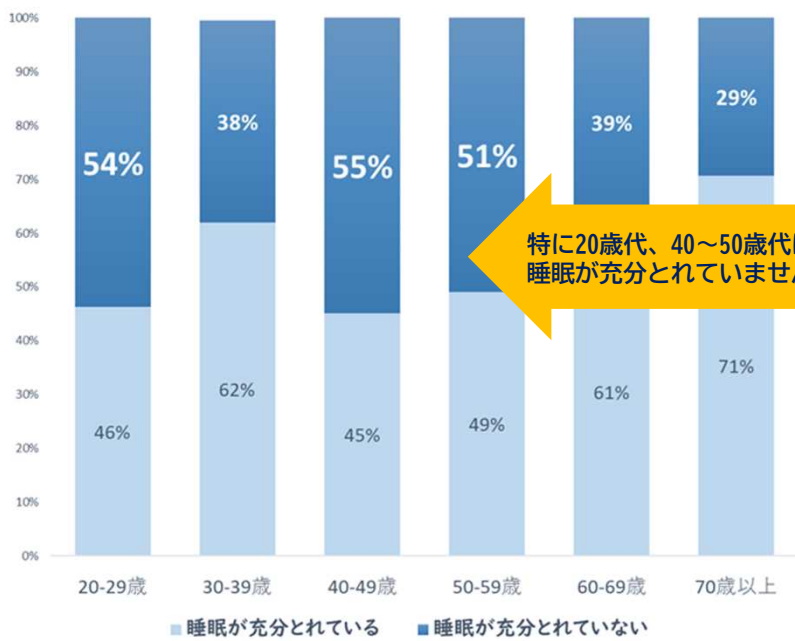
厚生労働省 内閣府 健康福祉部 健康政策課 健康政策課長 菅原 隆史 氏 監修



ココロとカラダの健康のために 質・量ともに十分な睡眠を！

誰でも寝れが取れないなら要チェック！ スマートライフプロジェクト/睡眠に係る特設webコンテンツ

睡眠が充分とれている滋賀県民の割合 (R4滋賀の健康栄養マップ調査 湖南圏域住民の結果より)



特に20歳代、40～50歳代は睡眠が充分とれていません

睡眠に関する推奨事項

- 成人**
 - ★ 睡眠時間は6時間以上を目安に
 - ★ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して睡眠休養感を高めよう
 - ★ 睡眠の不調・睡眠休養間の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意
- 子ども**
 - ★ 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間を確保しよう
 - ★ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに

食肉・食鳥肉による食中毒を予防しましょう！！

食肉・食鳥肉を生や加熱不十分な状態で食べると、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターによる食中毒を起こすおそれがあります。

食肉・食鳥肉は必ず中心部まで十分に加熱してから食べるようにし、食中毒を予防しましょう！

腸管出血性大腸菌食中毒

3～5日の潜伏期間の後、下痢(血便)や腹痛、発熱などの症状を示し、HUS(溶血性尿毒症症候群)を発症すると生命にかかわることがあります。



カンピロバクター食中毒

2～7日の潜伏期間の後、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状を示し、神経麻痺などの重篤な症状(ギランバレー症候群)を併発して後遺症が残ることがあります。



★予防のポイント★

- 1 食肉・食鳥肉の生食は避け、必ず中心部まで十分に加熱して食べましょう！
(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上です)
- 2 食肉・食鳥肉は、サラダなど生で食べるものとは別に調理しましょう！
- 3 食肉・食鳥肉を調理した器具は、熱湯などで消毒しましょう！



※生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています！

「新鮮だから安全」ではありません！

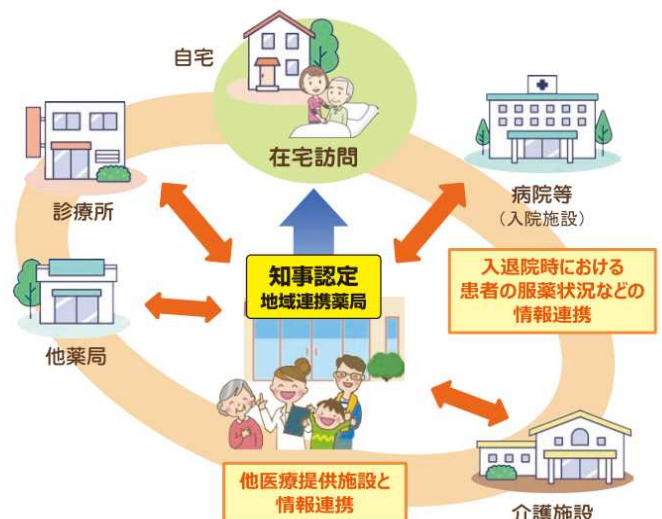
外食では、よく加熱された鶏肉料理を選び、おいしく安全に食べましょう。

地域連携薬局に相談してみませんか？

患者さんが安心して治療を受けられるよう地域の医療・介護施設と連携しながら患者さんを支えます

患者さん自身が自分に適した薬局を選択できるよう、地域連携薬局の認定制度が、令和3年8月1日からスタートしました。

地域連携薬局は、外来受診時だけでなく、在宅医療への対応や入退院時を含め、他の医療提供施設との服薬情報の一元的・継続的な情報連携に対応できる薬局です。



※お近くの認定薬局一覧はこちらから



※地域連携薬局の紹介動画(3分)を作成しました



(編集後記) 久しぶりの保健衛生情報の発行となりました。昨年、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行した後は、大規模な自然災害(能登半島地震)や記録的な猛暑等、私たちの暮らしや健康を脅かす状況が続いています。お届けする情報が、皆様の平時からの備えや健康づくり・予防活動の一助となれば幸いです。(健)