

野焼きは禁止です

廃棄物の処理方法は法律により定められており、屋外で廃棄物を焼却する「野焼き」は一部の例外を除いて**禁止**されています。
「野焼き」は周囲に煙や臭いなどの被害を与える他、火災や大気汚染の原因となります。



(一部の例外)

- ① 震災、風水害等の災害の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却
- ② 風俗習慣上または宗教上の行事を行なうために必要な廃棄物の焼却
- ③ 農業、林業、漁業を営むために必要な廃棄物の焼却

* 生活環境上支障を生じる**プラスチック類の焼却はできません。**

お知らせ

「うつ予防講演会」ちょっと一息いれてみませんか?

- 日時：平成24年3月6日(火) 13:00~15:00
- 場所：ツインパルながお さぬき市長尾名1494-1
- 講師：北畑 英樹氏
- 内容：楽しくて、心の栄養になるお話
- 連絡先：保健対策課 0879-29-8263

北畑英樹先生 プロフィール



職業：精神科医
慶応義塾大学医学部卒業
芸名：あやしや小丸
(日本笑い学会会員)

定例行事予定

内容	日程	担当課	備考
HIV(エイズ)検査	毎月第1木曜日 午前	保健対策課	予約制です
肝炎ウイルス検査 骨髄バンク登録窓口	毎月第1金曜日 午前	保健対策課	予約制です
こころの相談	毎月第4火曜日 午後	保健対策課	予約制です
精神障害者に関わる ご家族の学習会	毎月1回	保健対策課	事前にお電話ください
女性相談(思春期・不妊・産後 うつ・更年期などの相談)	2/10 午後	保健対策課	予約制です
犬猫の譲渡会	毎月第3木曜日 午後	衛生課	事前にお電話ください
飲用井戸水検査の受付	第1、第3水曜日 9~11時	環境管理室	事前に容器を取りに来て ください



東保福だより Vol.4 平成24年2月

編集・発行 香川県東讃保健福祉事務所(東讃保健所)
〒769-2401 香川県さぬき市津田町津田930番地2
香川県大川合同庁舎内

E-mail: tosanhoken@pref.kagawa.lg.jp

URL: <http://www.pref.kagawa.jp/tosanhoken/>

■ 安全・安心対策班 0879-29-8252

■ 健康福祉総務課 0879-29-8250

■ 保健対策課 0879-29-8260

■ 衛生課 0879-29-8270

■ 環境管理室 0879-29-8273 代表Fax: 0879-42-5881

東讃保健福祉事務所
イメージキャラクター
「トウホくん」



すくすく健やかに育てます

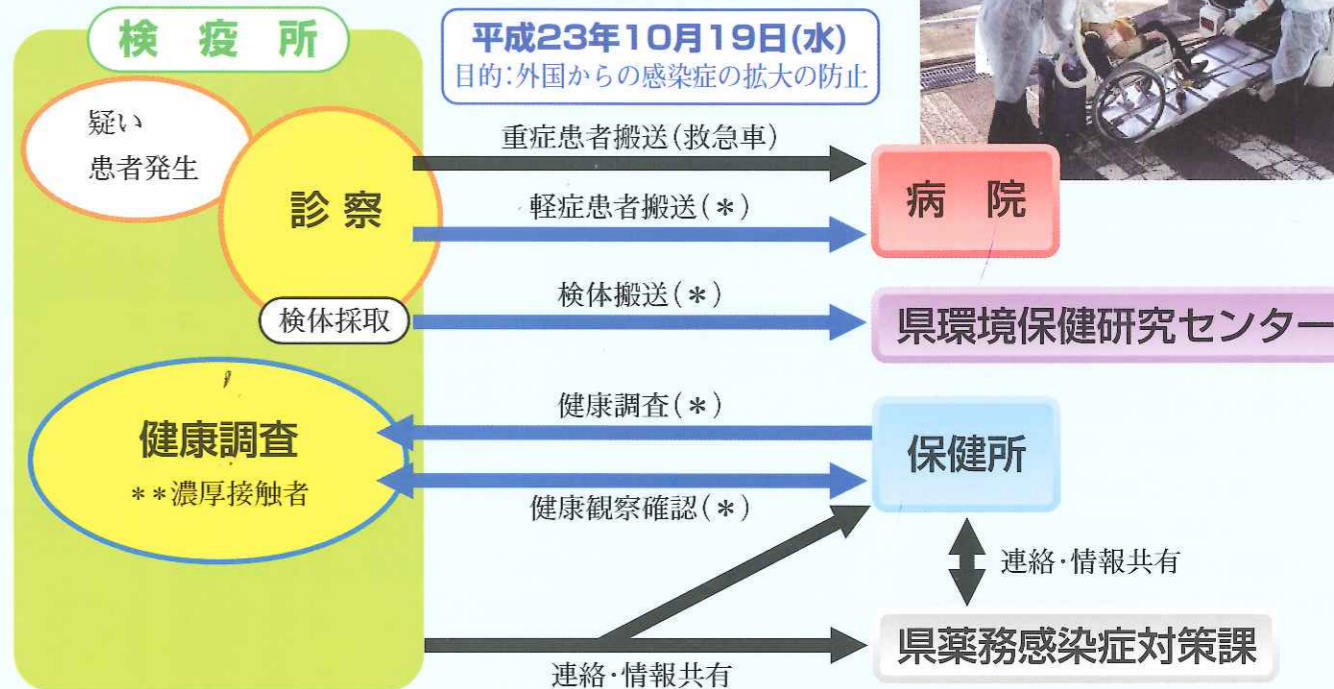
※再生紙を使用しています。

東保福だより Vol.4

(香川県東讃保健福祉事務所)

平成24年2月

高松空港新型インフルエンザ合同訓練を実施しました



* 保健所の役割

- ① 軽症患者の搬送、② 検体搬送
- ③ 健康調査、④ 健康観察確認(10日間)

** 濃厚接触者とは

疑い患者の前後左右2mの座席に座っていた人

インフルエンザを予防するために家庭でできること!

- ① 手洗い・うがいを習慣にしましょう
- ② 夜は早めに休み、心身ともに休養しましょう
- ③ 適度の運動とバランスのとれた食事をしましょう
- ④ 室内の換気はこまめにしましょう
- ⑤ おや!と思ったら早めにマスクをして受診しましょう

ノロウイルス感染症対策研修会を開催しました

開催日:平成23年10月28日(金)、11月1日(火)

場所:津田保健センター、三木町農村環境改善センター

内容:ノロウイルスの特徴と発生時の対応、効果的な手洗い方法、吐物の処理方法(演習)

参加者:社会福祉施設職員等36施設58名

主な症状:**腹痛、下痢、嘔吐**などで、通常は、数日で軽快しますが、ウイルスは1~2週間位は便などから排出されます。

対応方法:①日頃から健康状態を観察し、異常があれば早めに受診
②確実な手洗い等をして、ウイルスを近づけない
③感染が疑われる時は、塩素系消毒剤で消毒

お知らせ:手洗いチェッカーを貸出します。
(保健対策課までご連絡ください)



もしドラ健康マネジメント講座を開催しました

「もし働き盛りのあなたがどうしてもラクをして健康でいたいと思った」方のための健康マネジメント講座を11月5日、クアパーク津田にて開催しました。実際に運動をしたり、講座のために料理長が腕をふるったヘルシーなランチを食べながらのセミナーもあり、会場いっぱいの参加者も大満足の様子でした。

では、3人の講師から教えていただいた健康になるコツをご紹介します。

【さぬき市民病院 地域医療部長 井上利彦氏】

- ★香川県は糖尿病受療率がワースト1位
この原因のひとつに野菜の摂取量が少ないことがあげられる。
(野菜摂取量男性ワースト1位、女性ワースト2位)
- ★やせるためには行動療法が効果的
 - 増えた体重は体脂肪！ペットボトル等で重さをイメージする
 - 減量宣言書を書く(応援者メッセージを添えると効果アップ)
 - 体重を測り、ダイエット日記をつける
 - 店に毎日行かない、菓子類のストックはしない
 - ストレスを発散する

【香川大学医学部附属病院 栄養管理室長 藤井映子氏】

- ★カロリーの低い野菜を多く利用しよう。(1日350g)
- ★ゆっくり食べよう。
 - よく噛む(一口30回が目標)
 - お茶→ごはん→おかずの順に繰り返し食べる
 - 一口食べたらずを置く
- ★睡眠不足は満腹中枢の働きを悪くし、食べ過ぎるおそれがあるので、寝不足にならないように。

【NPO法人 日本健康運動指導士会 香川県支部 阿部純也氏】

- ★減量に向けて計画を立てることが大事
1か月に1kgやせるためには、1日に230kcal余分に消費(230kcalはウォーキング60分程度)
- ★運動と食事改善を合わせてコツコツ行うことが重要
- ★ウォーキングなどで膝を痛めないために、足は膝とつま先を同じ向きにまっすぐ出す。



カロリー控えめで野菜をたっぷり使い見た目もお腹も大満足!

講座用ランチ
野菜使用量 …159g
エネルギー …508kcal
脂肪11.3g 塩分3.2g

1週間に23エクササイズ の活動をしよう

エクササイズとは身体活動をあらわす単位で身体活動とは、安静時よりも多くのエネルギーを消費する動きのことです。

★「身体活動」＝「運動」＋「生活活動」

★身体活動(Ex)＝強度(メッツ)×時間

例)3メッツの歩行を20分(1/3時間)行くと、1エクササイズ(Ex)です。

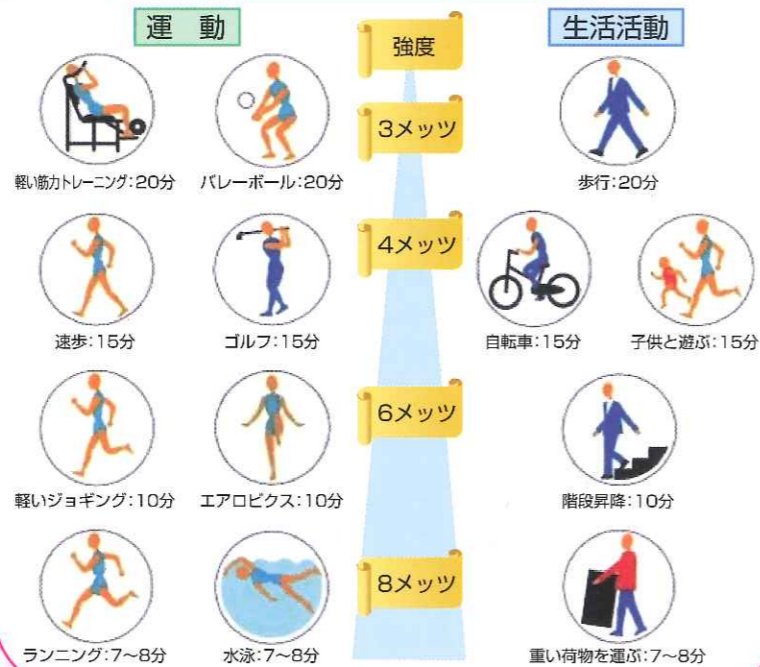
◎健康づくりのためには1週間に23Ex

(うち4Exは運動)を目標としましょう。

身体活動の総エネルギー消費量(kcal)は
 $1.05 \times \text{身体活動(Ex)} \times \text{体重(kg)}$
で計算できます。



1エクササイズに相当する身体活動



参考:健康づくりのための運動指数2006

薬物乱用は「ダメ!ゼッタイ!」

2月は「薬物乱用防止広報強化月間」です

麻薬・覚せい剤・大麻・シンナー等の乱用は、個人の健康被害にとどまらず、各種の犯罪を誘発し、社会に多大な害悪を及ぼします。

県や保健所では、薬物乱用の根絶をめざし、様々な取組みを進めています。



「ヤバイ!、ダメ!、ゼッタイ!」断る勇気を持とう
— 高校にて薬乱防止教室 —

★主な啓発活動★

1 「香川県麻薬・覚せい剤・シンナー禍対策推進員」による活動

当所では130名の方が地区文化祭や健康まつりでパネル展示やチラシ配布など地域での普及啓発活動を推進しています。

2 不正ケシの巡回監視や抜き

4月~5月、大麻の不正栽培や不正ケシの撲滅のため監視を強化します。

3 6・26国際麻薬乱用撲滅デー

国連決議に基づき全国各地でキャンペーンが行われます。また、「ダメ!ゼッタイ!国連支援募金」を取り組み、開発途上国の支援等に役立てています。

4 街頭キャンペーン

ライオンズクラブや社会を明るくする運動などと連携し、パレードや街頭でアピール活動を行います。

5 キャラバンカーによる小・中学校訪問

バスの中に入るといろいろな展示物があり、クイズ形式で薬物乱用防止を楽しく学習します。



生食用食肉の規格基準ができました!!

平成23年10月より、生食用牛肉(内臓を除く)のユッケ、タタキなどに規格基準が定められました。牛肉を生食用として提供する場合は、基準に適合した加工処理や調理及び表示が必要です。

生食用食肉の規格基準 — 抜粋 —

- 1 加工・調理は、専用の設備で、専用の器具を用いること
- 2 牛肉の表面から1cm以上の深さを60℃で2分間以上加熱すること
- 3 認定生食用食肉取扱者が加工・調理すること など



生食用食肉の表示基準 — 抜粋 —

- 1 容器包装に入れられ製品には、すでに義務化されている消費期限等に加えて、「生食用」の表示、と畜場の名称、加工施設の名称 など
- 2 飲食店の店頭やメニューには、「生食は食中毒の危険性あり、子どもや高齢者は生食を控えましょう」 など

