

小豆保健所だより 第5号

知っておきたい! 骨の健康づくり
骨粗しょう症予防のための

ほねかつ※

骨活セミナー

※「骨活」とは、厚生労働省が、スマート・ライフ・プロジェクトの一環として、骨粗しょう症の予防を目的として、食生活や運動で骨の健康を保つことを「骨活(ほねかつ)」と呼び、啓発しています。

会場

小豆島町立池田公民館(イマージュセンター)
2階 多目的ホール
※駐車場完備

定員

80名(要事前申込み)
※どなたでもご参加いただけます

申込み

電話又は二次元コードからお申込みください

※保健福祉課直通
☎ 0879-62-1373 (平日 8:30~17:15)

申込み用二次元コード▶



締切り10月10日(木)



保健所長からひとこと

人生100年時代、いつまでも元気な体を維持して、健康寿命をのばすためには、骨の健康づくりはとても大切です。

「骨粗しょう症」は、加齢や生活習慣などのさまざまな理由により、骨密度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です。

10月18日の骨活セミナーでは、専門医のわかりやすい講演や骨密度測定のほか各種健康チェックなどを全て無料で受けていただくことができます。

皆さまのご参加をお待ちしています。

やってみよう! 食中毒予防○×クイズ

Q1 食品を冷凍庫内で保管しても、食品中の食中毒菌は生き残っている?

Q2 食卓に放置していた煮物は、再加熱しても食中毒の原因になることがある?

⇒答えと解説は
3ページに

日時
10.18
13:30~16:00
参加無料
来場者全員に 保冷温バッグ をプレゼント

プログラム

13:30~13:35 (13時から受付開始)

挨拶(開会)

13:35~15:00

講演

「骨粗しょう症について
~小豆島の健康寿命を伸ばすために~」

小豆島中央病院 整形外科医 藤村 亮 先生

15:00~16:00 (自由解散)

健康チェック

- ・骨密度測定(当日先着15名)
- ・ベジメータ®
- ・ロコモ度テスト (緑黄色野菜摂取量測定)

食事診断・栄養相談

- ・食育SATシステム®による食事診断
- ・管理栄養士による栄養相談

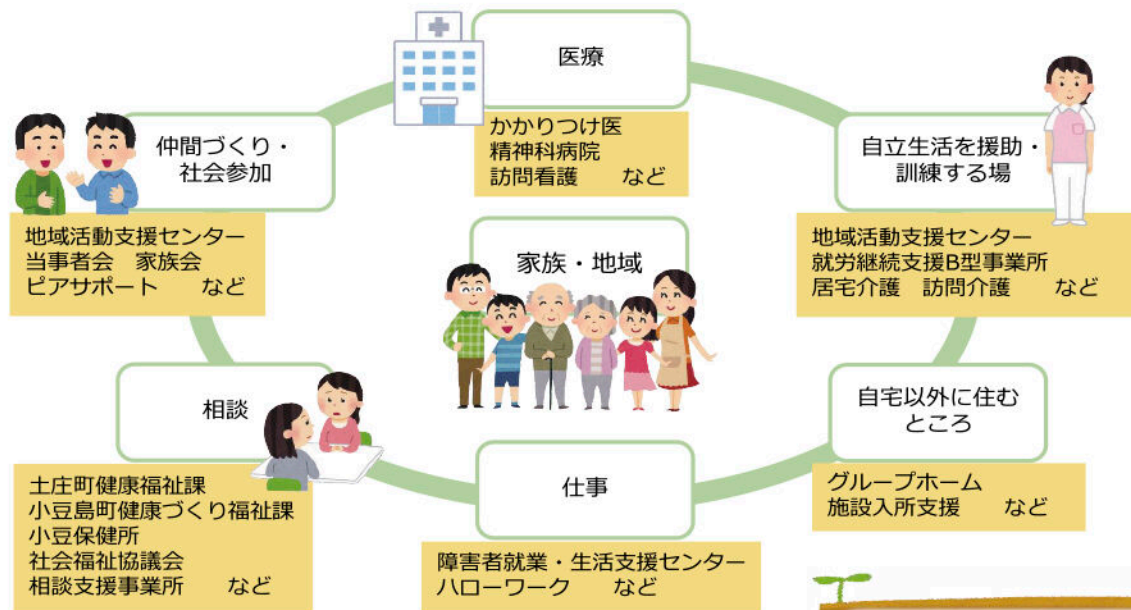
健康づくり啓発展示

「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」 (略称:にも包括) って何だろう？



「にも包括」とは、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加（就労など）、地域の助け合い、普及啓発（教育など）が包括的に確保された地域システムことです。

将来的には、「精神障害にも」とわざわざ言わなくても、子育て支援、高齢者福祉、障害福祉、精神保健医療福祉などのニーズに、当たり前に対応する地域となることをめざしています。



こころの不調やストレス症状

- 気分が沈む、憂うつ、何をしても元気が出ない
- 理由もなく、不安な気持ちになる・気持ちが落ち着かない
- イライラする、怒りっぽい 胸がドキドキする、息苦しい
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める

周囲の人が気づきやすい変化

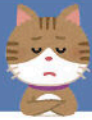
- 服装が乱れてきた 急にやせた / 太った
- 感情の変化が激しくなった / 表情が暗くなった
- 一人になりたがる、他人の視線を気にするようになった
- 不満、トラブルが増えた 遅刻や休みが増えた ミスや物忘れが多い

チェック内容に心当たりがある方…

- 「からだ」や「こころ」について、不安なことやしんどいと感じることがあれば、一人で抱え込まずに相談してください。周囲の人は、声をかけたり、専門機関に相談するよう勧めてください。「話す」ことは、不安を「離す」はじまりです。
- 小豆保健所では、企業や住民の方向けにメンタルヘルスに関する出前講座を実施しています。詳細は保健福祉課までお問い合わせください。

主なこころの健康・感染症に関する普及啓発（9月～10月）

- 9/10 世界自殺予防デー ○9/10～9/16 自殺予防週間
- 9/24～9/30 結核・呼吸器感染症予防週間 ○10/10 世界メンタルヘルスデー



無責任な餌やりはやめましょう



ノラ猫がいたらどうしますか？

「家では飼えないけど、お腹を空かせてかわいそうだから…」と餌だけやりませんか？

お腹がいっぱいになった猫は、すぐに成猫になり子孫を残します。

1頭のメス猫が…

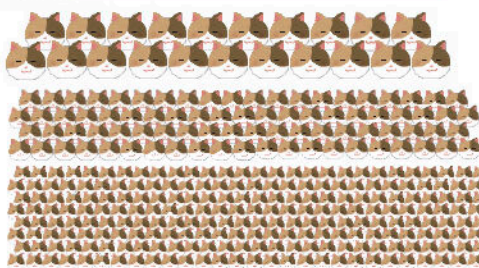


1年後には20頭以上

2年後には80頭以上

3年後には2000頭以上

生後半年頃から子猫を産み
1回に4～8匹、多いと
年4回ほど出産するニャ



増えていく命に責任を持てますか？

あなたの周りで「そんなに増えていない」と思っても、人知れず病気や事故で死んでいたり、他の場所に移動して繁殖を続けているのかも。果たしてそれは、猫たちにとって幸せなことなのでしょうか…？

また、ノラ猫の糞尿が溜まったり臭いがきつくなると、周辺住民に迷惑をかけてしまいます。地域のトラブルにならないためにも、無責任な餌やりはやめましょう。もし餌をやるのであれば、**避妊去勢手術をして、餌の残りや糞尿の始末を徹底**しましょう。

最期まで責任を持って
面倒を見てね



おくすりを正しく使えていますか

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

医薬品・医療機器による健康被害や事故を防ぐには

◆ おくすり手帳を活用しましょう。良くないのみ合わせや副作用の発見にも役立ちます。

◆ かかりつけ薬剤師・薬局を決めて、おくすり以外にも健康や介護などに関することを気軽に相談しましょう。



◆ 副作用や健康被害が心配な場合は、まず医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。



◆ コンタクトレンズの不適正な使用により、角膜潰瘍、角膜炎などを引き起こすおそれがあります。定期的に眼科医を受診しましょう。

保管方法を点検しましょう

- ☑ 冷所保存か？室温保存でよいか？
- ☑ 高温、湿気、直射日光を避けて
- ☑ 乳幼児の手の届かない場所へ
- ☑ いつ処方されたか不明な薬、使用期限切れの薬、開封後の液剤（目薬など）の残りは早めに処分



薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」

若年層での大麻まん延、医薬品・ドリンク剤の過剰摂取などが社会問題となっています。



薬物乱用は、本人の体と心をむしばむだけでなく、家族や友人、社会へも深刻な悪影響を与えます。誘惑に近寄らず、断る勇気を。

いかがでしたか？ 食中毒予防クイズ

【正解は】すべて○

【Q1解説】冷凍温度(-15℃以下)では、食中毒菌の増殖は停止するものの、死滅するわけではありません。菌が増殖しないように、解凍は冷蔵庫内で行いましょう。また、生肉や生魚はビニール袋や容器に入れ、生肉の汁などが他の食品に触れないようにしましょう。



【Q2解説】夏場の室温として想定される20℃台～30℃台は、食中毒菌の増殖に適した温度とも言えます。食中毒菌の中には、100℃でも死滅しないものや、熱に強い毒素を産生するものがあります。そのような食中毒菌が増えた食品は、加熱して食べても食中毒を引き起こすことがあります。作り置き食品は、調理後速やかに粗熱を取って10℃以下で保存するなど、温度管理に気をつけましょう。

【業務】

- 児童・母子父子寡婦福祉に関すること
- 母子保健に関すること
- 精神保健に関すること
- 健康づくりに関すること（栄養相談など）
- 難病に関すること
- 感染症に関すること
- 医事に関すること



【予約制相談】

相談項目	相談日
こころの悩み相談	偶数月第1木曜日
思春期相談	奇数月第3火曜日
家族相談	年間6回第4金曜日

【予約制検査】

検査項目	検査日
HIV(エイズ)検査	原則第3木曜日
肝炎ウイルス検査	
骨髄バンク登録検査	

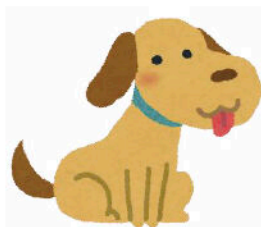
【業務】

- 食品衛生に関すること（飲食店の許可・届出など）
- 薬局、毒物劇物、薬物乱用防止に関すること
- 旅館、公衆浴場、理容所・美容所、クリーニング所、興行場、特定建築物、温泉に関すること
- 動物の愛護・管理に関すること

相談・申請でお越しの際は
できるだけ、事前の
電話連絡をお願いします。

飼い犬・飼い猫がいなくなったら、保健所などに連絡を！

迷子の犬・猫を見かけた場合もご連絡ください



機関名	電話番号
小豆保健所衛生課	0879(62)1374
小豆警察署	0879(82)0110
土庄町住民環境課	0879(62)7010
小豆島町住民生活課	0879(82)7004



令和6年8月発行 / 香川県小豆保健所

(小豆総合事務所)

〒761-4121 小豆郡土庄町湊崎甲2079-5

開庁日・時間 12/29~1/3を除く平日 8:30~17:15



↑ホームページ

