

小豆保健所だより 第3号

マイチャレかがわ! 小豆地区 企業対抗戦

2023
10/1(日)▶▶31(火)

参加無料 ※要事前申込

上位3事業所に景品を贈呈

「マイチャレかがわ！（香川県提供 無料アプリ）」を利用して参加企業で従業員の1か月間の平均歩数を競う健康イベントを開催します！（企業登録方法下記参照）
スポーツの秋、職場で楽しみながら健康づくりを始めましょう。

ステップ
1



担当者様は上記二次元コードから必要事項を申し込む

申込締切 9月22日

ステップ
2



事務所から担当者様に企業登録に必要な事項をお知らせ
(企業コード、パスワード、管理者ID)

ステップ
3



担当者様は参加者にアプリのインストールと企業コード、パスワード入力呼びかけ

※企業登録すると、「企業内ランキング」「企業間ランキング」が見えるようになります

登録完了！



香川県の無料健康アプリ「マイチャレかがわ！」はこちらから！
(アプリは個人の健康づくりにもご活用いただけます)



保健所長からひとこと

これまでの研究から、歩数が増えると疾患罹患率や死亡率が減ることが知られています。では、一日にどれくらい歩けばよいのでしょうか？

「健やか香川21ヘルスプラン（第2次）」では、日常生活における平均歩数の目標を、20～64歳では男性9000歩、女性8500歩、65歳以上では男性7000歩、女性6000歩としています。平成28年県民健康・栄養調査によ

ると、香川県の現状は、20～64歳では男性7825歩、女性6315歩、65歳以上では男性5621歩、女性4306歩でした。目標値に向け、あと1000～2000歩増やしたいところです。

ただし目標歩数の設定には注意が必要です。最初から高い目標を設定すると、長続きしにくいだけでなく、体を痛めてしまうおそれがあるからです。例えば、まずは歩く時間を10分（約1000歩）増やし、慣れてきたら目標歩数に向け少しずつ増やすなど、段階的に取り組むとよいと思います。

やってみよう！食中毒予防クイズ



- Q1 香川県内で過去7年連続で、最も発生件数の多かった食中毒原因菌は？
- Q2 食中毒菌が増えやすい温度は何℃から何℃？
- Q3 食中毒菌が増えると食品の見た目や味、においの変化でわかる？

⇒答えと解説は
3ページに

9月10日～16日

自殺予防週間です！

香川県ゲートキーパー
推進キャラクター
「きーもん」



「話す」ことは、不安を「離す」はじまりです

「からだ」や「こころ」について、少しでも不安に思うことや、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。

9月24日～30日

結核予防週間です！

結核の症状は風邪によく似ていますが、風邪とは異なり、良くなったり悪くなったりを繰り返しなかなか治りません。気がつかずに治療が遅れると、病状を悪化させてしまうばかりか、知らないうちに家族や職場など周りの人に感染させてしまうことがあります。結核はきちんと治療すれば治る病気です。気になる症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。また、65歳以上の方は、結核検診（胸部X線検査など）を年1回受診することが望ましいので、町で実施される検診を受けましょう。

次の症状が続いている場合は、早めに受診して検査を受けましょう！

- ・咳やたんが2週間以上続く
 - ・微熱や倦怠感（体のだるさ）が続く
- （高齢者は以下のような症状にも注意）
- ・食欲が低下している
 - ・体重が減る



プレコンセプションケア(プレコン) を知っていますか？

「プレ (pre) : ~の前の」 「コンセプション (conception) : 受精・懐妊」
つまり「妊娠前からの健康管理」を指し、**将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うこと**です。

若い女性のやせや肥満、喫煙、持病、出産年齢の高齢化などが、不妊やリスクの高い妊娠の可能性を高めるといわれています。若い時から健康意識を高めることで、健やかな妊娠・出産、さらには生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。また、妊娠・出産を考えていなくても、いまの自分がより健康になり、豊かな人生の実現にもつながります。



まずは、現在の自分の健康状態について振り返ってみましょう。

🔍 検索: プレコン・チェックシート

(引用元: 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター ホームページ)

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html



動物の熱中症に要注意！



動物の熱中症は死に至ります。ある程度の高熱環境にいた重症例では、ゆで卵がもとに戻らぬように、組織が変性し、元通り働かなくなり、死亡します。死亡せずとも臓器に重篤な障害が起き、長生きはできません。暑い日は、日中の散歩は避けましょう。また、室内でも、温度管理に気をつけてあげましょう。

10月17日～23日は
「薬と健康の週間」

お薬は正しく使いましょう

処方された薬が
余ってきて困る



実はこの薬が
使いにくくて…



あちこちで薬を
処方されて心配

もしかして薬の
副作用かも？

そんな心配ごとがあるとき、お役に立つのが



かかりつけ薬局・ かかりつけ薬剤師

地域住民の健康をサポートする身近な存在。健康食品や介護などのことも気軽に相談できます。

お薬手帳

スマホで家族全員のお薬を管理できる電子版も普及。災害・救急時にもあると大助かり。

薬局・ドラッグストアで 安心して買うポイント

- ★副作用のリスクに応じて、薬剤師や登録販売者から説明を受けましょう。
- ★購入者情報の記録が必要な薬があります。
- ★濫用(過剰摂取)のおそれがある医薬品は、販売数に制限があります。
- ★コンタクトレンズは、定期的に医師の診察を受けてから買いましょう。

「食中毒予防クイズ」答え&解説

正
解

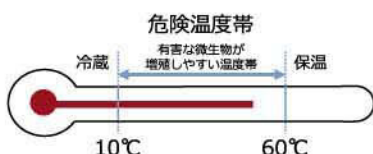
- 【Q1】カンピロバクター
【Q2】10～60℃
【Q3】わからない

食中毒菌は
つけない
ふやさない
やっつける！



香川県では、平成28年から7年連続でカンピロバクター食中毒の発生件数が最多となっています。この食中毒は、食べてから1～7日後に発熱を伴う消化器症状が現れるほか、数週間後にギランバレー症候群(手足の麻痺、呼吸困難など)を起こす場合もあります。

主な原因と考えられているのは、鳥刺し、タタキなどの「生、半生、加熱不十分な鶏肉」を食べたことです。



「新鮮だから安全」ではありません！市販鶏肉の約40%がカンピロバクターに汚染されているという調査結果※もあります。生肉はしっかりと加熱しましょう。

一般的な食中毒菌を「やっつける(殺菌する)」には、**食品の中心まで75℃ 1分と同等以上の加熱**をしましょう(ノロウイルスは85～90℃で90秒以上)。ただし、熱に強い微生物や毒素もあるので、「ふやさない」つまり「10～60℃で放置しない」ことも重要です。作り置きやお弁当の保管温度や時間などにも気をつけましょう。

食中毒菌が増えても、見た目・味・臭いの変化ではわかりません！

※：厚生労働科学研究報告「と畜・食鳥検査における疾病診断の標準化とカンピロバクター等の制御に関する研究」より

保健福祉課 TEL 0879(62)1373

【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	

衛生課 TEL 0879(62)1374

【業務】

- 食品衛生に関すること（飲食店の許可・届出など）
- 薬局、温泉、毒物・劇物の販売等に関すること
- 旅館、公衆浴場、理・美容所、クリーニング所、興行場、特定建築物に関すること
- 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・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5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

