

# 小豆保健所だより

第1号

## 発刊のご挨拶

みなさま、はじめまして。今年の4月に小豆保健所長に就任しました三好と申します。新型コロナウイルス感染症の発生から2年以上が経ちますが、収束をいまだ見通せない状況にあります。その中で、管内の感染者数は全国、県内でみても低い水準を維持しています。みなさまの日頃の感染対策が、島の健康につながっていることを実感しています。本当にありがとうございます。

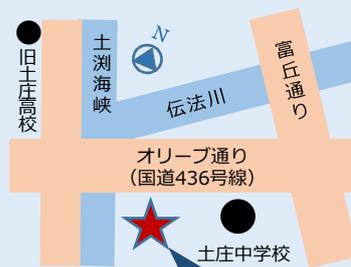
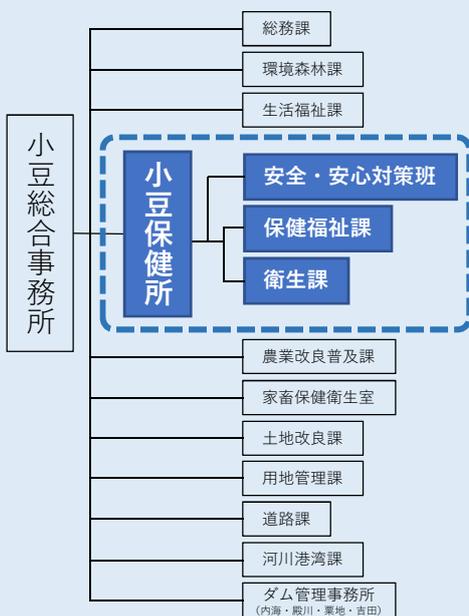
保健所は、地域住民の健康を支える拠点として設置されています。新型コロナウイルス感染症への対応により、その存在をあらためて知っていただくことになりました。しかし保健所の活動は、それだけではありません。地域のみなさまが健康で快適に暮らしていただけるよう、様々な活動に取り組んでいます。保健所が取り組んでいる活動を広く知っていただき、必要なときにご利用いただけるよう、今年度の新たな試みとして、この保健所だよりを発行いたしました。

小豆保健所は、地域のみなさまが安全、安心に暮らしていただけることを願っています。もし何か困っていらっしゃる場合がございますら、お気軽にお問い合わせください。今後とも、保健所の活動にご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

香川県小豆保健所長 三好達也

## 小豆保健所について

小豆保健所は、小豆総合事務所内にある県の組織です。小豆郡2町を所管区域として、関係機関等と連携しながら地域保健対策を推進しています。事務所は、土庄中学校の西隣にある小豆合同庁舎の東館1階にありますので、ご用の際は、お気軽にお越しください。



# 保健福祉課からのお知らせ

## マイチャレかがわ! 小豆地区企業対抗戦

令和4年10月1日（土）～10月31日（月）



「マイチャレかがわ!」は、香川県が提供する無料アプリです。  
マイチャレ(毎日続ける私の健康目標)の達成、歩数、健(検)診受診、健康観察等でポイントがもらえ、一定のポイントがたまると「マイチャレカード」で協力店からサービスが受けられたり、商品があたる抽選に参加できます。



QRコード読み取りアプリが無い方



●ストアから「マイチャレかがわ」で検索  
●お使いのスマートフォンのアプリストアから「QR」で検索して、読み取りアプリをダウンロードしてからご利用ください。

内容：香川県の健康アプリを利用した**歩数の平均を競う**企業対抗戦

景品：小豆郡内で1位～5位の事業所等に健康グッズを贈呈  
(香川県内で1位～10位であれば、賞状が贈呈されます)

申込み〆切：令和4年9月22日(木)正午



### 企業登録手順

- ① 企業・団体の担当者様は、右のQRコードを読み取り、必要な情報を記載の上、小豆保健所保健福祉課へメールを送信して、お申込みください。
- ② 当方から「企業コード」「パスワード」「管理者ID」をお知らせします。  
(通知に10日程度かかります)
- ③ 企業・団体の担当者様は、「企業コード」「パスワード」を参加者に知らせ、企業登録をしてもらいます。【申込みはこちら】
- ④ 対抗戦に参加します。



## 野菜を食べよう！ ～ミニトマトの簡単サラダ～

### 材料（2人分）

ミニトマト	1パック
ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
かいわれ大根	少々

### 作り方

- ① ミニトマトはへたを取り、凍らせておく。
- ② ①をボールに入れ、流水をかけて皮をむき、大きいものは半分に切って器に盛る。
- ③ ポン酢しょうゆと砂糖を合わせて上からかけ、常温で15分ほど置く。
- ④ かいわれ大根は根元を落とし、食べやすい大きさに切って散らす。
- ⑤ 食べる直前に、オリーブオイルをまわしかける。



- ★一番先に作っておくと、他の料理が出来上がる頃にミニトマトが解凍されて、食べ頃になります。
- ★凍らせるのは、ミニトマトの皮を簡単にむくためなので、そのまま湯むきしても、大きいトマトを切って使ってもOKです。
- ★かいわれ大根の代わりに、せん切りにしたしその葉やきゅうりを飾っても彩りがよいでしょう。

## 猫は家の中で飼いましょう!!

### ★屋内で猫を飼うメリットは？

- 交通事故にあわない。
- 近所に迷惑をかけない。
- 予期せぬ妊娠をしない。
- 他の猫から病気をうつされない。
- 猫同士のけんかに巻き込まれず、怪我をしない。
- 迷子にならない。
- 虐待などの被害にあわない。



そんなことを言っても、うちの猫出たがってしかたがないの…

### ★なぜ、猫は出たがる？

#### 【1】退屈

環境の変化を刺激として受けることは、大切です。家の中で刺激を受けるには、キャットタワーなど上下に動き回れる空間や窓から外を眺める場所の設置が有効です。飼い主さんといっばい遊んだりお話することも良いでしょう。

#### 【2】トイレ

トイレは猫の頭数+2個準備してください。猫はきれい好きなので、自身や別の猫が使った後には使いたがりません。一日に複数回の掃除で、清潔を保つことも重要です。

猫を外で飼っている方、今一度、猫を家の中で飼うことを考えてみてください。  
猫、そしてご自身をトラブルから守ることに繋がります。

香川県で食中毒の原因として最も多い(件数)のは  
**カンピロバクター**です。



「新鮮だから安全」ではありません

### 原因

- ・鶏肉のタタキや刺身など生・半生・加熱不十分な鶏肉料理からの感染が多い。
- ・水や二次汚染された野菜から感染することも。

### 症状

- ・発熱、下痢、腹痛、嘔吐、頭痛など。(食べてから1~7日で発症)
- ・感染してから数週間後に手足の麻痺や顔面の神経麻痺、呼吸困難となる**ギランバレー症候群**をおこすことがある。

### 予防

- ・カンピロバクターは熱に弱いので食べる前に**中心部までしっかり加熱**(75°C以上、1分以上)する。
- ・他の食材への二次汚染を防ぐため、冷蔵庫内での生肉の**保管方法**に注意する。(ふた付き容器で下段など)
- ・調理前、調理中に**手を洗う**。(肉を触った後など特に!)
- ・生肉を使用した調理器具は、そのまま他の食材に使用しないなど**器具の取り扱い**にも注意する。(器具はしっかり洗浄→熱湯消毒等)

【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）  
※令和3年6月から、漬物（オリーブの新漬け等）、水産製品（魚の干物、ちりめん等）の製造にも許可が必要になりました。
- 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

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・猫を見つ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

