

清流たより

発行：第140号 平成21年9月
高知県中央西福祉保健所

今月のカレンダー

日	曜日	行事予定 (9月)
1	火	
2	水	
3	木	献血 (土佐市：土佐信用組合前9:30-13:00、保健福祉センター前15:00-16:30)
4	金	合併処理浄化槽勉強会 (土佐市健康福祉センター1階、19:00-20:00)
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	エイズ・肝炎検査 (福祉保健所、13:00-15:00※1) 不妊相談 (福祉保健所、13:00-15:30)
9	水	献血【越知町：南四国部品 (株) 前9:45-12:00、13:00-15:30】
10	木	在宅医療チーム会議 (福祉保健所、18:30-20:30)
11	金	市町村精神業務連絡会 (日高村)
12	土	
13	日	
14	月	特定健康診査・特定保健指導担当者会 (福祉保健所、13:30-16:00) 地域歯科衛生士検討会 (福祉保健所、13:30-)
15	火	
16	水	献血 (いの町：サニーアクシスいの店前11:00-16:00)
17	木	小児救急医療講演会 (仁淀川町中央公民館、10:30-) 食品衛生責任者講習会
18	金	第2回食生活改善推進員養成講座 (佐川町、9:30-16:30)
19	土	食育の日
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	エクササイズの日
24	木	
25	金	献血 (土佐市：宇佐消防分署前9:30-12:30、白菊園病院前14:00-16:30)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	つくしこ相談 (福祉保健所、9:30-17:30※2)
30	水	

平成21年9月24日～9月30日は結核予防週間です。

日本では、4人に1人が結核に感染していると言われていました。新たに結核を発症する人は1年間に2万5千人、死亡する人は2,200人にも上り、罹患率はアメリカの4倍以上と、世界の中でも未だに中蔓延国を抜け出せていません。

結核は
現代の
病気の
現気

せきや痰が2週間以上続いたら
結核を疑い、早めに医療機関を受診しましょう。
年に一度は健康診断を忘れずに！

9月は、がんの制圧月間です。

がんは、昭和56年から日本人の死亡原因の第1位を占めており、今では年間の死亡者の約3人に1人ががんとなっています。このため、がんの予防と正しい知識の徹底、早期発見と早期治療が大切になります。

がんの発生は、「がん遺伝子」の働きが過剰になったり、「がん抑制遺伝子」の働きが失われた場合に細胞をがん化させ、がん細胞に変化させてできると言われています。その発生要因や予防については「がんを防ぐための12か条」で報告されており、これらを積極的に実行することで、がんの約60%が防げるだろうと考えられています。

- 1 バランスのとれた栄養
- 2 変化のある食生活
- 3 食べすぎを避け、脂肪を控えめにする
- 4 酒は程ほどにする
- 5 たばこを吸わない
- 6 緑黄色野菜をとる(ビタミンと繊維質)
- 7 塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから
- 8 焦げた部分避ける
- 9 かびの生えたものに注意する
- 10 日光に当たり過ぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔にする

がんの早期発見のため、年に1回はがん検診を受診しヘルスチェックをしておきましょう。

今月の特集記事 (2ページ目)

動物は、私たちの生活を様々なかたちで豊かにしてくれる、人間にとってかけがえのない存在です。

動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めるため、動物愛護週間の期間中に様々な行事が開催されます。

※1：検査日の前日までに電話予約が必要です。(感染症担当 TEL0889-22-2588)
※2：相談には予約が必要です。(健康障害課 TEL0889-22-1249)



平成21年度動物愛護週間ポスターのデザイン絵画コンクール最優秀作品
加藤 昭さん(千葉県)

9月20日～26日は 動物愛護週間です

動物を飼っている方も飼っていない方も、
人と動物が共に暮らしやすい社会づくりについて考えてみてください。

ぜひご参加ください

動物の愛護、正しい飼い方について
「見て」「触れて」「考える」楽しいイベントを開催します。

第28回 動物愛護のつどい

- 1日 時：平成21年10月25日(日) 10:30～15:30
- 2場 所：第1会場 丸ノ内緑地(県庁の東となり)
県保健衛生総合庁舎駐車場(高知城の北)
- 3主 催：高知県動物愛護推進協議会
- 4内 容
 - (1) 開会式典
 - (2) 狂犬病予防注射・飼い犬の登録(9:00～11:00)
 - (3) 子犬の譲渡会
 - (4) ポニーとふれあいコーナー(記念写真撮影)(雨天中止)
 - (5) 愛犬のしつけ方デモンストレーション(雨天中止)
 - (6) 動物O×クイズラリー
 - (7) 犬のふれあいコーナー(雨天中止)
 - (8) 子猫の譲渡会(雨天中止)
 - (9) ペット関連企業コーナー
 - (10) ペットとの災害対応啓発コーナー
 - (11) だれでも参加OK!!ウルトラO×クイズ

このほか、第2会場(わんぱくこうち)、第3会場(県立のいち動物公園)、幡多会場(10月11日開催。宿毛まつり会場)でもイベントを開催します。

第28回 動物愛護絵画・ポスター展

- 1内 容：小学校児童が描いた動物愛護に関する絵画及びポスターを展示します。
 - 2展 示
 - (1)場 所：高知県立図書館1F展示の広場
 - (2)期 間：平成21年9月20日(日)から
平成21年10月4日(日)まで
- ※このあと、10月中旬～11月下旬まで土電ギャラリー電車にて展示



高知県は、犬猫の処分数が人口比で全国ワースト1位です。
県では、平成29年度までに、飼い犬、飼い猫の処分数を平成19年度処分数から半減させる目標を立てています。
ペットを飼っている方は、家族の一員として終生飼育するとともに、周囲に迷惑をかけないよう、適正管理をお願いします。



朝ごはんはココロにも効く



9月1日から30日までの1か月は食生活改善普及運動の実施月です。

近年、生活習慣病の増加が大きな課題となっています。生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要になります。

食生活のポイントは、食事をバランスよくとることや食事を適量とることです。バランスが乱れる原因のひとつに、朝食ぬきがありますが、朝ごはんはからだのだるさやイライラ感を解消してくれます。

また、毎食の食事で野菜を食べることは、健康保持につながります。野菜は食物繊維やビタミン、ミネラルの補給源となり、残暑で疲れたからだを癒してくれます。野菜の摂取の目安は1日5皿以上の野菜料理です。