

～衣浦東部保健所情報誌～

くりっふ 碧 みどり

2014. 10 月発行

第 15 号

問い合わせ先 愛知県衣浦東部保健所 電話 0566-21-4778



落語の笑いで心ほっこりしませんか？
みなさんのお越しをお待ちしています！

こころの健康 フェスティバルあいち



【日時】

平成 26 年
12 月 13 日 (土)

10 時～12 時 フラズバンド演奏、合唱他

13 時～15 時 30 分 式典、講演・落語

【場所】

刈谷市総合文化センター
アイリス (大ホール・ホワイエ)



★講演・落語★

しゅんちよう

演者：桂 春蝶氏

落語家・大阪成蹊大学客員教授

テレビ・ラジオ等で活躍！
H25 年度「咲くやこの花賞」
大衆芸能部門受賞

講演・落語のテーマ：心の平穏のコツ “スマコロジー” のすすめ

スマコロジーは、「スマイル=笑顔」+「サイコロジー=心理学」の頭とおしりの文字からとった造語で、「笑いと心理学」を意味しています。

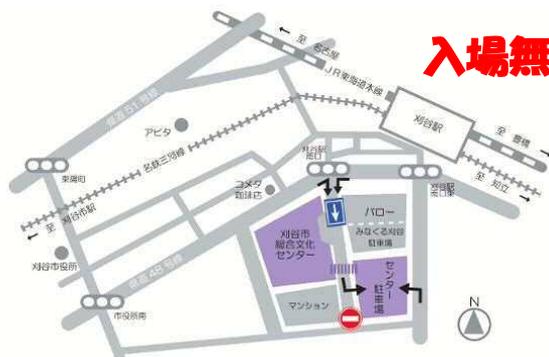
日常生活に上手く“笑い”を取り入れながら、大切な「心と身体のバランス」を整え楽しい人生を送っていただくための秘訣を、落語を交えて伝えます。

○交通アクセス○

鉄道/JR 東海道本線「刈谷駅」、名鉄三河線「刈谷駅」

連絡バス/西境線・東境線・一ツ木線「刈谷駅北口」

駐車場/総合文化センター立体駐車場 (4 時間無料)



主催：平成 26 年度こころの健康フェスティバルあいち実行委員会



お酒の飲み方大丈夫？



適量を超えたり、飲酒回数が増えると、誰でもアルコール依存症になる危険性があります。アルコール依存症で苦しむのは本人だけではありません。
多くの場合、健康、仕事、家族、友人、財産を失うことにつながります。



飲み方のチェックを
してみましょう！

	AUDIT-C (オーディットC)	0点	1点	2点	3点	4点
1	アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	月に一度以下	月に2～4度	週に2～3度	週に4度以上
2	飲酒する時、通常どのくらいの量を飲みますか？ (*ドリンクの目安)	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
3	一度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	ない	月に一度未満	月に一度	週に一度	ほぼ毎日

《判定結果》3項目の合計点数

65歳未満の男性

⇒5点以上、

65歳以上の男性と全ての女性

⇒3点以上の場合

詳細なチェックをお勧めします

*ドリンクの目安

日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン
1合	大びん1本	水割りダブル1杯	お湯割り1杯	グラス1杯
2ドリンク	2.5ドリンク	2ドリンク	1ドリンク	1.5ドリンク

相談が早いほど、回復は早く、失うものは少なくなります。ご相談ください。

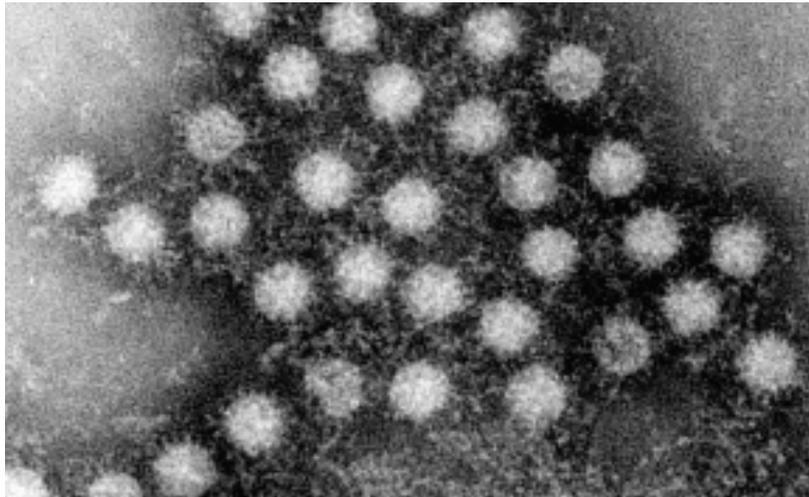
相談先：健康支援課 こころの健康推進 G

★月～金曜日（祝祭日は除く）の午前9時から午後4時30分まで
（正午から午後1時を除く）





ノロウイルス食中毒



〈ノロウイルス電子顕微鏡写真 撮影：愛知県衛生研究所〉

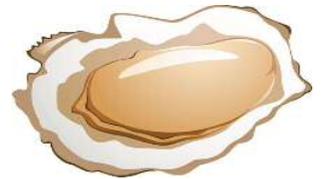
ノロウイルスとは？

- 平成25年愛知県で発生した食中毒原因の第1位
- 冬期（11月～3月）の食中毒の主な原因ウイルス
- ウイルス数が10～100個程度の少数で発症

患者の吐物やふん便の
処理時は特に注意！！

症状は？

- 吐き気・嘔吐 ○下痢・腹痛 ○軽度の発熱（38℃以下）
- 症状がなくなっても1ヶ月程度ウイルスを排出



原因食品は？

- 二枚貝の生食 ○仕出し弁当などの複合調理食品
- 野菜サラダ、サンドイッチ、和え物などの未加熱食品



予防法は？

食品対策：中心部まで85℃以上、90秒以上加熱しましょう

衛生管理：調理器具は次亜塩素酸ナトリウム200ppmや熱湯で消毒しましょう

手洗い：手を介して人・食品を汚染するので、手洗いが非常に重要です



「あわあわゴッシーのうた」で手を洗おう！！

URL→<http://www.pref.aichi.jp/0000022473.html>

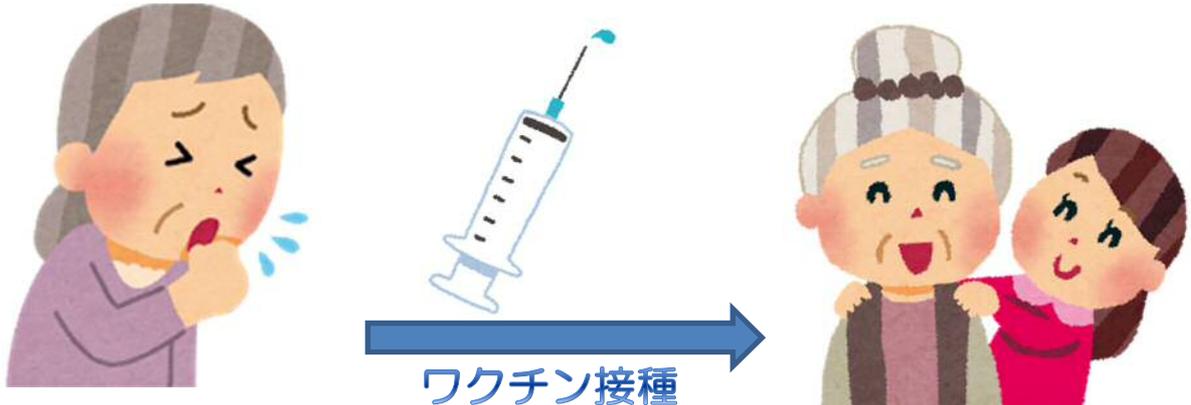
高齢者の肺炎を予防しよう！

高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種になりました

◆身近に忍び寄る、肺炎

肺炎は平成23年以降、日本において死因の**第3位**となっており、高齢者の肺炎の原因菌で一番多いのが**肺炎球菌**です。

→肺炎球菌ワクチンで**肺炎を予防**できます！



◆ワクチンの効果

肺炎球菌による肺炎を予防したり重症化を防いだりすることができます。この効果は**5年以上持続**すると言われており、インフルエンザワクチンと違い、毎年接種する必要はありません。

以下の方が、**定期接種の対象**になります。

- 65歳の人（平成30年度までは年齢により段階的に実施※）
- 60歳以上65歳未満で、基礎疾患がある人

※1 今年度は、**今年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳及び101歳以上になる方**が対象です。対象の方は、10月1日から3月31日までの間に接種すれば、定期接種の対象となります。

平成26年10月から、定期接種が始まりました！

転ばぬ先の、ワクチン接種を！

◎定期接種の対象など、詳細はお住まいの市の担当課までお問い合わせください。

市	連絡先	市	連絡先
碧南市保健センター	0566-48-3751	安城市保健センター	0566-76-1133
刈谷市保健センター	0566-23-8877	知立市保健センター	0566-82-8211
高浜市保健福祉グループ	0566-52-9871	みよし市保健センター	0561-34-5311