

働く人へ

# 愛媛のけんこう応援レター 第20号

愛媛県西条保健所 健康増進課  
〒793-0042  
西条市喜多川 796-1  
TEL 0897-56-1300 (代)



愛媛県イメージアップキャラクター

みきゃん

平成27年6月1日発行



## 5月31日は「世界禁煙デー」です



喫煙はがんをはじめ動脈硬化による脳卒中、心臓病、COPD、糖尿病など様々な病気の原因になります。

喫煙者本人が吐き出す煙（呼出煙）のみならず、副流煙はたばこを吸う人の近くにいることで、いやおうなくたばこの煙を吸ってしまう『受動喫煙』となります。

これも健康を害する原因になります。

**\*受動喫煙と関連する病気**

心臓病、肺がん、気管支ぜんそく、慢性呼吸器症状、中耳炎、低出生体重児、乳幼児突然死症候群 etc・

## 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

**野菜をしっかり食べていますか？ あなたの野菜不足をチェックしてみましょう！**

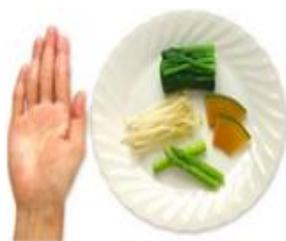
- 加熱した野菜や生野菜を食べることが少ない
- 外食が多く、肉や魚等タンパク質中心のメニューが多い
- 麺類や丼物等の一品料理を食べることが多い
- 間食が多く、食事の際にはおかずを残しがち
- 朝食はあまり食べない
- 便秘がち

- チェックが3～6個の人  
野菜不足です。 茹でたり炒めたりして野菜を食べましょう。
- チェックが1～2個の人  
ほぼ合格点です。 あと一皿野菜料理を増やしましょう。
- チェックが0個の人  
合格点です。 四季折々の新鮮な野菜を楽しみながら食べましょう。

## 1食でとりたい野菜の量(120g)



生野菜なら  
両手いっぱい



加熱した野菜なら  
片手にのる量

野菜にはカロテンが多く含まれる緑黄色野菜と、それ以外の淡色野菜があります。

これらの野菜は、健康を維持するための成分であるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。1日350gを目標に、毎食気をつけて食べるのが大切です。

## 6月1日～7日は「HIV検査普及週間」です



西条保健所では、毎週月曜日（祝祭日を除く）10～11時に**無料・匿名**でのHIV抗体検査・相談を実施しています。

HIV検査普及週間中の**6月1日（月）17:00～19:00**に**夜間検査・相談**を行います。

予約の必要はありません。当日、1階健康診査室へお越しください。

感染の可能性のあった出来事から  
3か月以上たってからの検査をおすすめします。

【問い合わせ先】  
西条保健所 健康増進課 感染症対策係  
電話 0897-56-1300（内線317、319）



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

～おくりたい 未来の自分に きれいな歯～

歯と口は私たちが健康に生きていく力を支えてくれるものです。  
生涯を通じて自分の歯でおいしく食べられることを目標に、日頃から歯と口の健康づくりを心がけましょう。



僕は昼食後に歯みがきしているよ。  
歯科健診も年2回受けているんだ。