

今日から実践！

皆さんこ愛食食べきり運動

家庭でできる食品ロス削減

食品ロスとは

まだ、食べられるのに捨てられた食品のことで日本全体では年間で643万トン(※)発生し、このうちの約半分は家庭から出ています。
※国による推計(平成28年度)

全国のおみんなが毎日お茶碗約1杯分のご飯を捨てていることになるんだよ！



めぐみちゃん 大地くん

家庭からの食品ロスはどうしてでるの？

1 食べ残し

食卓にのぼった食品のうち、食べられずに捨てられたもの



2 直接廃棄

消費期限や賞味期限切れなどで、手つかずのまま捨てられたもの



3 過剰除去

厚くむき過ぎた野菜の皮など、食べられる部分まで捨てられたもの



おいしく残さず食べきろう！

【家庭5箇条】

- 1 買いすぎない★お出かけ前に冷蔵庫確認
- 2 作りすぎない★残ったらリメイク・冷凍保存
- 3 むきすぎない★野菜の茎や皮も有効活用
- 4 捨てすぎない★賞味期限を正しく理解
- 5 「もったいない」「ありがとう」を大切に



知っていますか？結核のこと

結核は、結核菌が体内に入り、増えることによって起こる感染症です。日本では、結核菌が肺の中で増える「肺結核」が約8割を占めています。重症化すると、命を落とす危険もある病気です。

かつては、死亡原因の第1位として恐れられていた結核ですが、現在は医療の進歩や生活環境の向上により、適切な治療で治る時代となりました。しかし、現在の日本でも、1日に46人の新しい患者が発生し、6人が命を落とす、重大な感染症となっているのです。

受診のサインは？

- ・ 2週間以上続くせき・たん・微熱
- ・ からだのだるさが続く
- ・ 急に体重が減る
- ・ お年寄りなど抵抗力の弱い人が急に弱ってきた

これらは結核の代表的な症状です。症状に気づいたら、早めに受診しましょう。結核と診断されると、6か月間、毎日3～4種類の薬を服用します。症状が強い場合や、周囲へ感染の危険がある場合は、入院して治療することもあります。



予防には？

患者のせきなどに含まれる結核菌を吸い込んでも、多くの場合は体の免疫力により菌は追い出されます。菌に感染しても、ほとんどは免疫力により封じ込められ、菌は活動しないままです。しかし、免疫力が低下していると、結核菌が増え、結核が発症してしまいます。

免疫力が低下しないよう、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動など、規則正しい生活を心がけましょう。また、**肺の機能を低下させないためには禁煙**することも大切です。

気づかぬうちに結核菌に感染し、発症していた場合、周りの人に感染させてしまう可能性があります。

せきやくしゃみが続くときは、マスクを着用し、早めに病院を受診し、周りに感染させないようにしましょう。

抵抗力の弱い乳幼児の結核予防のために、日高町では、**生後5か月を過ぎたお子さんにBCG接種の案内**をしています。1歳までに接種するようにしましょう。

早期発見のために検診を！

近年の結核の新規登録患者の約7割が60歳以上の高齢者です。特に80歳以上は新規登録患者の約4割を占めています。かつて結核に罹患した方が、潜伏期間を経て、高齢化による免疫力の低下に伴い発症するケースが多くみられています。

肺がん検診（X線撮影）にて、結核発病の早期発見をすることができます。8ページに今年度の集団検診の日程が掲載されておりますので、ご希望の方は健康増進課または地域住民課へ予約をしてください。

お問い合わせ先

- ・ 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571
- ・ 日高総合支所 地域住民課 電話 01457-6-3173



ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ3,000万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月24日(火) 2種類同時発売!

発売期間 9/24(火)～10/18(金)
抽せん日 10/30(土)

公益財団法人 北海道市町村振興協会

各1枚 300円