



2020

10月
発行

やっと秋の気配が感じられるようになりました。コロナ禍で支部の行事もむつまじくなくなってあります。

ゆめタウン健康チェックも今年度3月まで中止となりました。ご了承ください。

～減らそう食品ロス～

コンビニの恵方巻きの売れ残りが大量に廃棄される映像を見たことありますか。食品ロスは、手つかずの食品や食べ残しなど本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の食品ロスは年間643万トン、そのうち半分近くの291万トンが家庭から出されています。日本人一人当たりで換算すると一年で51kg。毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になるのです。

食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えています。

消費期限とは、傷みやすい食品に表示され、期限が過ぎたら食べないほうが良い、弁当、サンドイッチなどです。

賞味期限は、日持ちのする食品で、この期限を過ぎてもすぐに食べられないわけではありません。カップ麺、飲料、缶詰などです。

一度開封した食品は期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。そして、食品ロスを減らしましょう。



<お問合わせ>

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935 田中 ☎872-1395

玉井 ☎878-1453 藤井 ☎872-5934

健康まちづくりセンター 平元 ☎879-8124

検査室たより

【新型コロナウイルス (COVID-19) 感染症について その2】

新型コロナウイルス感染症の潜伏期間は1～14日とされています。

感染してから約4日(最大14日)後に風邪のような症状(微熱を含む発熱、咳、ノドの痛みなど)が出現します。インフルエンザや風邪と比べ、症状が長く続くことも特徴といわれています。特に重症化する事例では、発症から1週間前後で肺炎の症状(咳、痰、呼吸困難など)が強くなってきますようです。その他の症状に、嗅覚障害、味覚障害があります。ただただ続く風邪症状に加えこれらの症状があれば新型コロナの可能性は高くなるそうです。無症状の人もいるので、感染対策を考えながら意識して行動しましょう。現時点で有効なワクチンはありません。咳やくしゃみなどの飛沫から感染することから、これらの症状のある人は周りの人にうつさないように、また自分を守るために正しくマスクを着用し咳エチケットを心がけましょう(鼻を出してのマスク着用は無意味です)。手を介してウイルス感染する可能性もあります。こまめな手洗いを行いましょう。

☆☆インフルエンザ予防接種は早めに☆☆

今年は、コロナとインフルエンザの同時流行が予想され、ワクチンの需要が高まる可能性があります。

厚生労働省は、インフルエンザ予防接種の優先順位で、予防接種を希望する65歳以上の高齢者と60～64歳で慢性高度の心、胃、呼吸器不全な人などは10月1日から。

基礎疾患保有者、乳幼児、妊婦、医療従事者は10月26日から。

それ以外の方は10月26日以降に接種するよう呼びかけています。

かかりつけの医療機関に予約をして早めの接種をしましょう。

