

はればれ通信



冬本番の季節です。急激な温度変化によって、ヒートショック（血圧が大きく変動し、めまいや立ちくらみ、心筋梗塞、脳卒中などの疾患を引き起こす健康障害の一つ）の危険性が高くなる時期です。
脱衣所を暖めるなど、気をつけていきましょう。

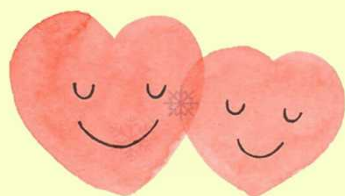


今日は何の日??(「いのち」に関する日)

9月10日

世界自殺予防デー

世界的に自殺対策に取り組む
責任があると宣言された日



9月10日～16日

自殺予防週間

法律(自殺対策基本法)で制定。
「いのち支える自殺対策」と
いう理念を打ち出した
啓発活動を推進

12月1日
いのちの日

厚生労働省が自殺予防の
一環として制定
心身の不調サインに気づき、
適切な休息や支援を促す

3月1日

秋田県いのちの日

秋田ふきのとう県民運動
実行委員会が制定
3月1日(ミンナノイノチ)とし、
自殺予防への協力や
命の大切さを呼びかけ

3月

自殺対策強化月間

法律(自殺対策基本法)で制定
「誰も自殺に追い込まれること
のない社会」の実現に向け、
相談事業や啓発活動を実施

世界、日本、秋田…

各地で様々な活動をしています。

秋田中央保健所では、これらの日に合わせて
啓発キャンペーンを実施しています。

外出先やニュースで見たり聞いたりした時、少し立ち止まっ
て自分や大切な人の気持ちに耳を傾けてみませんか。



このようなベストやジャンパーを着て、
啓発グッズの配布などを行っています



感染症の季節です！ 手洗いの癖、ありませんか？

ご存じですか！？洗い残しが多い部位



- ・指先や爪の間
- ・指の間
- ・親指の周り
- ・手首
- ・手のしわ



洗い残しがちな部位は人それぞれ。自分の癖を知って気をつけましょう

感染予防で
元気に冬を
乗り切ろう！



今号の
レシピ

サケのクルミみそ焼き

★材料（4人分）★

| | |
|------|-----------|
| 生鮭 | 4切れ（400g） |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| クルミ | 20g |
| みそ | 大さじ1と1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| みりん | 大さじ1/2 |

★作り方★

- ①サケは酒としょうゆをからめて10分ほどおき、下味をつける。
- ②クルミみそを作る。クルミはアルミホイルに包み、オーブントースターで3分ほど乾燥焼きし、粗く刻む。ボウルにみそ、砂糖、みりんを入れてよく混ぜ、クルミを加えて混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに①のサケの皮目を上にのせ、3～4分焼く。
- ④きれいな焼き色がついたら②のクルミみそをのせ、フタをして薄く焦げ目がつくまで2～3分焼く。

★1人分栄養量 エネルギー量196kcal、塩分1.4g

POINT

- ・クルミは粗めに刻むことでより食感を感じることができます。
- ・クルミみその量は、お好みで調整してください。

提供：井川町食生活改善推進協議会

☆編集後記☆

2025年は私たちの生活のすぐ近くに熊を感じる1年でした。目撃情報が相次ぐ地域でも、隣人やご近所の方々と声をかけ合って気をつけていきたいですね。

発行：秋田県秋田中央保健所
潟上市昭和乱橋字古開172-1
電話：018-855-5171

我がまちのサポーター



めざせ健康寿命日本一！