



令和3年10月号  
福井県丹南健康福祉センター  
Mail: t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp  
Tel: 0778-51-0034

10月は、

## がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です



がん検診の対象者は、特に症状がない健康な皆さんが対象です。健康なうち(=病気の症状がない人)にもしがんが分かって、早期がん(症状が出る前のがん)であることがほとんどなので、適切な治療を行う事でがんによる治療費や通院時間、死亡を減らすことができます!



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、福井県においても県独自の緊急事態宣言が出ておりますが、がん検診は不要不急にはあたりません。

皆様の健康を守るために、是非がん検診を活用してください!

がん検診実施医療機関  
の詳細はこちら



## 10月10日は「目の愛護デー」です! 🙄

パソコンやスマートフォンが普及した現在、ブルーライトと向き合う時間が増加し、私たちの目には大きな負担がかかっています。

<目の負担を軽減するために…>

○時計回りや反時計回りに目を動かしてみましよう

○蒸したタオルで目を温めましよう

目のまわりの筋肉がほぐれ、  
血流が促進されます!

目のストレッチだけでなく、眼科を受診することも大切です。目の疲れ、痛み、乾燥、見えにくさなど、目の違和感を感じている方も、特に症状がない方も、定期的に眼科を受診しましょう。



# ふくい・勝ち飯<sup>®</sup>

大豆・大豆製品を取り入れた「ふくい100彩ごはん」と「勝ち飯<sup>®</sup>」の  
ノウハウを活かして考案した、**栄養バランスごはん**

すべての **ふくい・勝ち飯<sup>®</sup>** に共通すること

- ★ たんぱく質をしっかりとる
- ★ うま味のきいた汁物を取り入れる
- ★ 野菜をたっぷりとする
- ★ 大豆・大豆製品を取り入れる

豚肉となすの甘みそ丼献立



厚揚げとシャキシャキ玉ねぎの  
照り焼きハンバーグ献立



作り方などレシピ  
の詳細はこちら



福井県と味の素株式会社は、  
令和3年7月に健康増進に関する  
相互協力協定を締結しました。

## お知らせ

### ・新型コロナウイルスの消毒・除菌方法をご存じですか？

現在、「消毒」や「除菌」の効果をうたう様々な製品が出回っていますが、目的にあった製品を、正しく選び、正しい方法で使用しましょう。

#### (例1) 食器

食器や箸などには、熱水でウイルスを死滅させることができます。

<使用方法> 80℃の熱水に10分間さらします。



消毒・除菌方法  
の詳細はこちら



#### (例2) 手指のアルコール消毒

アルコールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。

また、手指など人体に用いる場合は、品質・有効性・人体への安全性が確認された「医薬品・医薬部外品」（「医薬品」「医薬部外品」との表示のあるもの）を使用してください。

<使用方法> 濃度70%以上95%以下のエタノールを用いて、よくすりこみます。



#### (例3) テーブル・ドアノブ等

市販の塩素系漂白剤の主成分である「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です。「次亜塩素酸」の酸化作用などにより、新型コロナウイルスを破壊し、無毒化します。

<使用方法> 市販の漂白剤を、次亜塩素酸ナトリウムの濃度が0.05%になるよう薄めて拭きます。その後、水拭きしましょう。

