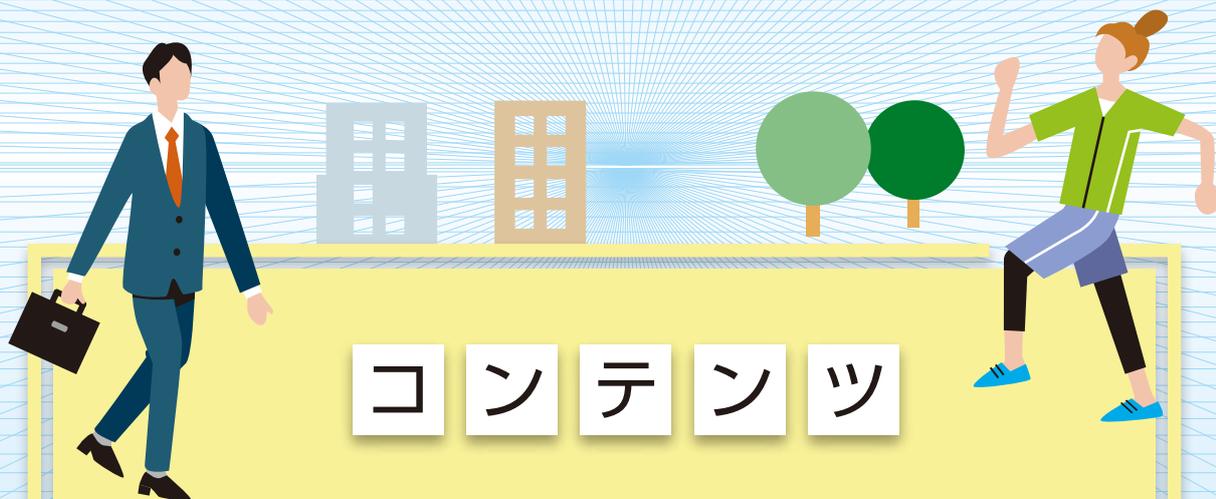


5分で
読める!

会社員のための

健康情報定期便

＼ちょっと役立つ健康情報をご紹介します／



コ ン テ ン ツ

- 知ることから始めよう
みんなのメンタルヘルス
- 栄養成分表示の上手な活用法
- アロマディフューザーの
お手入れのポイントをご紹介します
- 釣ったフグを食べないで!



知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス

～働く人の睡眠と健康～

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳(厚生労働省)より抜粋

睡眠は、からだだけではなくこころの健康とも深く関わっています。

良い睡眠をとることで、ストレスを感じにくくなり、メンタルヘルス不調の発生リスクを減らすことができます。良い睡眠を考えるポイントは3つです。



睡眠を6時間以上取ると、日中の眠気と疲労感が改善し、ストレスを感じにくくなり、うつ状態に至るリスクを減らすことができます。また、風邪にもかかりにくくなります。



体内時計の時間は、光と食事という外部要因によって、整ったりずれたりします。朝の光と食事は体内時計を整え、夜遅い時間の光と食事は体内時計をずらしてしまいます。



適度な運動で、深く、長く眠れるようになります。20～30分のウォーキングを週2～3回行うだけでも効果があります。

夕方以降のカフェイン摂取は避けましょう。寝室は3ルクス以下(月明り程度)にし、温度や湿度は、季節に応じて心地よいと感じられる程度に調整しましょう。

疲れやストレスと前向きに付き合うコツを紹介するコンテンツ

ポジシェア(厚生労働省)より

「からだを使って、こころを整える」気軽に取り組める簡単なリラクゼーション方法をご紹介します。



困ったときには、相談してみよう

こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。医師や公認心理師などの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所があります。

各種保健福祉センター 精神保健福祉係

月1～2回専門医による心の相談を実施(予約制)

博多区 TEL.092-419-1092

東 区 TEL.092-645-1079

中央区 TEL.092-761-7339

南 区 TEL.092-559-5118

城南区 TEL.092-831-4209

早良区 TEL.092-851-6015

西 区 TEL.092-895-7074

(月～金 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く)

食品のパッケージには あなたにいい 情報が満載

栄養成分表示には、食事の中で特に意識してほしい、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が表示されています。栄養成分表示を上手に活用して、あなたの健康づくりにぜひお役立てください。おすすめの3つの動画を紹介します。



体重や体型が
気になる方に!



塩加減が
気になる方に!



栄養成分表示って何?
という方へ

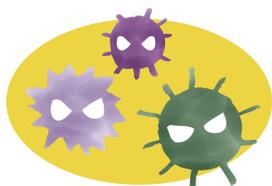


香り広がる

アロマディフューザー、お手入れしていますか?

日々の暮らしに癒しを与えてくれるアロマディフューザー。超音波式や加熱式など、いくつかのタイプがあります。

超音波式は、水に垂らしたアロマを振動で拡散させるものです。火を使わないため、小さな子どもがいても安心して使うことができますが、タンク内に雑菌が繁殖する等の危険性があります。定期的にお手入れしましょう!



お手入れ不足だと…

- 雑菌やカビなどの放出によるアレルギー性の肺疾患
- 肺炎などを引き起こすレジオネラ症など

超音波式アロマディフューザーのお手入れポイント

◎タンクの水は定期的※に入れ替え、使わないときは空にしましょう。

水を入れたまま長期間放置すると、雑菌やカビが繁殖しやすくなります。

◎タンクは定期的※に洗いましょう。

タンク内の「ぬめり」は雑菌やカビの温床になります。

◎カバー、超音波振動板等も、定期的※に洗いましょう。

タンク以外にも雑菌やカビが発生する場所があります。

※頻度や洗浄方法は、各機器の取扱説明書をご確認ください。



釣ったフグを 食べないで!

フグによる食中毒は毎年、全国で発生しており、多くは**素人調理によるもの**です。この毒の正体は「テトロドトキシン」という神経毒。フグの肝臓や卵巣などの内臓、またフグの種類によっては皮や筋肉にも含まれます。**釣ったフグを自分で調理したり、人にあげたりするのはとても危険**です!フグの処理はフグ処理師の免許を持ったプロにお任せを!

【フグによる食中毒発生状況(全国)】

	事件数 (家庭内)	患者数 (家庭内)	死亡者数 (家庭内)
令和元年	15(13)	18(14)	1(1)
令和2年	20(19)	26(25)	1(1)
令和3年	13(12)	19(18)	0(0)

友達に誘われて、久しぶりに釣りに行ったAさん。まさかこんなことなるなんて…。



美味しそうなフグを釣ったぞ〜!

お!面白そうな動画だ! 見ながら、さばいてみよう♪



フグ鍋〜♪ おいしいな〜!

(30分後) : っ?唇が痺れてきたぞ?



ピーポーピーポー

👉 フグの毒の強さは青酸カリの約1000倍!

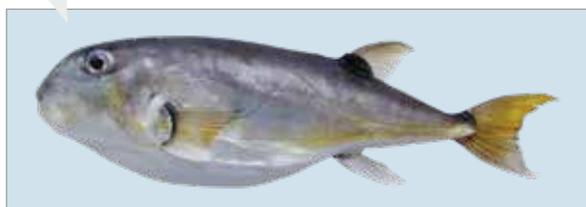
テトロドトキシンの毒の強さは青酸カリの約1000倍。**煮ても焼いても毒性はなくなりません。**

食後20分〜3時間程度で口唇や舌のしびれが現れ、重症の場合には呼吸困難で死亡することがあります。**フグ毒に解毒剤はなく、対症療法しかありません。**

👉 フグの素人調理はダメ! 絶対!

フグは種類によって食べることができる部位が異なっており、適正に処理しなければフグ毒による食中毒が起きてしまう可能性があるからです。またフグの鑑別は非常に難しく、知識と経験が必要です。**動画やネット記事などをまねしながら、自分で調理をするのは絶対にやめましょう!**

筋肉、皮、精巣が食べられるシロサバフグにそっくり



全身に毒があり、食べられない「ドクサバフグ」



全体に関するお問い合わせ

博多区保健福祉センター

衛生課 TEL 092-419-1126 FAX 092-434-0007

健康課 TEL 092-419-1091 FAX 092-441-0057

※本号はホームページにも掲載しています。

検索用キーワード：「福岡市 会社員のための健康情報定期便」

