

夏の日差しにご用心 紫外線から皮膚を守ろう

紫外線は、皮膚の老化を早めたり、皮膚がんの発生率を高めたりするなど、皮膚の細胞に悪影響を及ぼします。

有害な紫外線から皮膚を守りましょう。

今すぐ実行したい紫外線対策4か条

①日差し強い時間帯を避けて

外出しましょう

これからの季節は、一年を通じて最も紫外線が多い時期です。なかでも午前10時から午後2時の時間帯は特に紫外線が強いので、外出の時間帯を工夫するよう心掛けましょう。



②外出時は、帽子や日傘、衣服などで

紫外線を防ぎましょう

帽子は首筋まで覆えるものや、つばが長く目が影になるものをお薦めです。日傘は90%近くの紫外線を防ぎます。

衣服では長袖や七分袖、襟付きシャツのように体を覆う部分が多いものほど首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。淡い色調よりも濃い色調の衣服の方が皮膚に到達する紫外線が少なくなるほか、生地では木綿やポリエステル、木綿混紡が、紫外線防止に適しています。



また、曇りの日は晴天時の約50%、雨の日でも約20%の紫外線が地表に届いています。油断しないようにしましょう。

③日焼け止めクリームを

上手に使いましょう

顔など、衣服で覆うことのできない部分には、日焼け止めクリームの使用が効果的です。

最近ではクリーム以外にも、液体やスプレー、シート状など様々なタイプの日



焼け止めがあります。自分の肌に合わせて、使いやすいものを選びましょう（敏感肌やアレルギー体質の方は、選ぶ際に医師や薬剤師などに相談しましょう）。

④緑茶・大豆・野菜類を

積極的に食べましょう

日焼けをすると皮膚細胞内で皮膚がんの原因になる活性酸素が増えます。活性酸素の働きを抑える緑茶や紅茶、大豆などの食品や、ビタミンが多く含まれる野菜（特にカボチャやトマト、ニンジンなどの緑黄色野菜）、果物などを積極的に食べましょう。



強い日焼けをしたら病院へ

日焼けで赤くなるのは皮膚が炎症を起こしているためです。日焼けは紫外線による「やけど」です。

まずは冷やして、炎症を鎮めましょう。水泡ができたり、1日たっても痛みが治まらない場合は、病院に行きましょう。

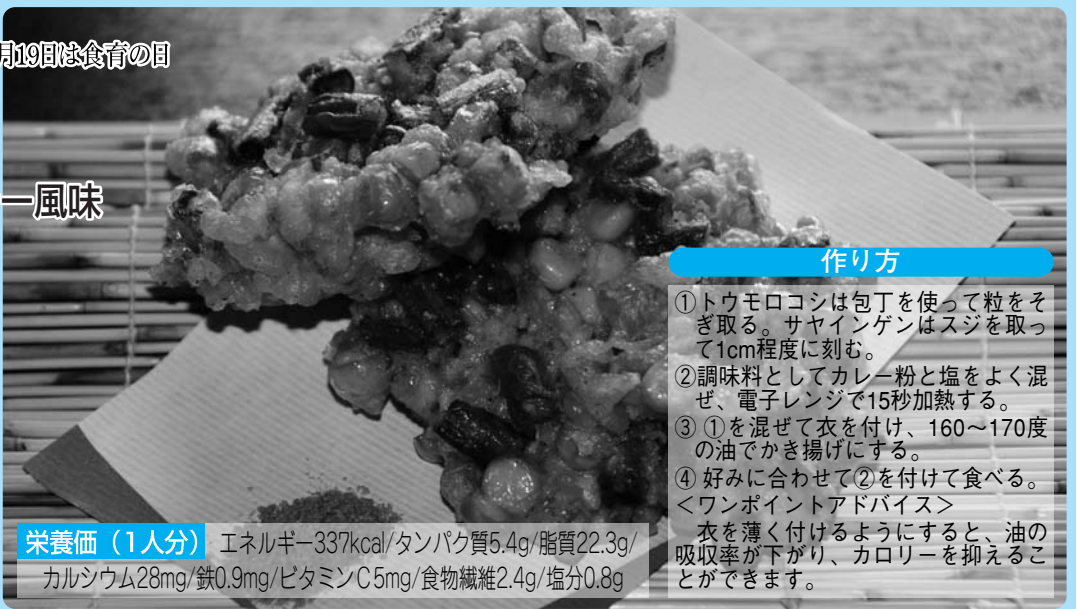
クッキングタイム

毎月19日は食育の日

カレー風味で食欲増進！
旬のかき揚げカレー風味

材料（4人分）

- トウモロコシ(生)……2本
- サイインゲン ……120g
- 小麦粉 ……1カップ
- 衣 { 卵 ……1個
- 冷水 ……150ml
- 揚げ油 ……適量
- 調味料 { カレー粉 ……小さじ1
- 塩 ……小さじ1/2



作り方

- ①トウモロコシは包丁を使って粒をそぎ取る。サイインゲンはスジを取って1cm程度に刻む。
 - ②調味料としてカレー粉と塩をよく混ぜ、電子レンジで15秒加熱する。
 - ③①を混ぜて衣を付け、160～170度の油でかき揚げにする。
 - ④好みに合わせて②を付けて食べる。
- <ワンポイントアドバイス>
衣を薄く付けるようにすると、油の吸収率が下がり、カロリーを抑えることができます。

栄養価（1人分） エネルギー337kcal/タンパク質5.4g/脂質22.3g/
カルシウム28mg/鉄0.9mg/ビタミンC5mg/食物繊維2.4g/塩分0.8g

7月の健康伝言板



問申 健康づくり政策課 (袋井保健センター ☎42-7275)
(浅羽保健センター ☎23-9222)

内容	対象	日	所	時	持ち物
7か月児相談	H19年11月生	1日(火)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H19年6月生 H19年5・6月生	10日(木) 24日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳6か月児健診	H18年12月1日～15日生 12月16日～31日生	4日(金) 18日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H18年6月生	16日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
2歳6か月児相談	H17年12月生	9日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
3歳児健診	H17年6月1日～15日生 6月16日～30日生	11日(金) 25日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
マタニティスクール(食事編)	妊娠20週以降の方	8日(火)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティエプロン、三角きん
母乳相談	要予約	7日(月) 22日(火)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	H20年2月生のお子さんと保護者	17日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン、母子手帳、メロンキッズ(お子さんを連れてくる方は、おふいひもなど)
すこやかガイド交付	H20年5月生	23日(水) 28日(月)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	22日(火)	浅羽保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	22日(火)	浅羽保健センター	受付午前9時～11時	健康手帳または、健康ファイル(検査データがある方は、お持ちください)
予約制の健康相談	要予約	第1～4火曜日 1日(火)、15日(火)	袋井保健センター 袋井保健センター	午後1時30分～4時30分 午後5時30分～7時30分	健康手帳または、健康ファイル(1人当たり1時間程度)(検査データがある方は、お持ちください)

保健センターからのお知らせ

「肝炎対策事業」をご利用ください

日本人のがん死亡の1割を占める肝臓がん。その多くはB型または、C型肝炎ウイルスの感染から発生しています。肝臓がん予防のひとつとして、肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療を行うことが大切です。市や県西部保健所では、「B型・C型肝炎ウイルス検査」を無料で実施しています。この機会に是非検査を受けましょう。

<市の行うB型・C型肝炎ウイルス検査>

日 6月～10月
所 市内契約医療機関
対象 市内在住で、昭和43年1月1日～昭和44年3月31日生まれの方
内容 血液検査
費用 無料
申込方法 対象者全員に市から受診票を郵送します。受診票をもとに検査を受けてください。



<県西部保健所の行うB型・C型肝炎ウイルス検査>

日 毎月第2・4木曜日(要予約)
所 県西部保健所(磐田市見付3599-4)
対象 肝炎ウイルス感染の心配があり、検査を希望する方(市の肝炎ウイルス検査対象者は除く)
内容 血液検査
費用 無料
申込方法 事前に電話で、住所、氏名、電話番号をお申し込みください。



その他、県内の指定医療機関でも無料検査を実施しています。詳しくは、県西部保健所までお問い合わせください。

インターフェロンによる肝炎治療について、治療費の一部軽減が受けられます

県では、B型・C型肝炎に有効なインターフェロン治療を受ける方の自己負担額を、所得に応じて軽減しています。
対象 県内に住民票のある医療保険加入者で、肝炎ウイルス除去のためインターフェロン治療を行う方
内容 申請者の世帯の所得に応じて設定される自己負担限度額を超える費用を助成(助成期間は原則1年のみ)
申込方法 県西部保健所または、県ホームページ(<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ad/kanenchiryu.htm>)にある申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて提出してください。詳しくは、県西部保健所までお問い合わせください。

問申 健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275 県西部保健所 ☎37-2253