

# 健康あいら21通信

第27号  
令和2年3月

【発行】  
始良市  
健康増進課  
66-3293



## 感染症対策へのご協力を をお願いします。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、風邪やインフルエンザ対策と同様に、「手洗い」や

「咳エチケット」です。外出時の注意点として、多くの人が集まるような場所をできるだけ避けましょう。特に高齢者の方や基礎疾患をお持ちの方はご注意ください。

## ！ 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



### 正しいマスクの着用



### 始良市周辺の 帰国者・接触者相談センター連絡先

保健所		電話番号
鹿児島市	鹿児島市保健所	099-216-1517
	北部保健センター	099-244-5693
	東部保健センター	099-216-1311
	西部保健センター	099-252-8522
	中央保健センター	099-258-2370
	吉田保健福祉部	099-294-1215
	郡山保健福祉部	099-298-2114
伊集院保健所	099-273-2332	
川薩保健所	0996-23-3165	
大口保健所	0995-23-5103	
始良保健所	0995-44-7956	

※いずれも平日8時30分～17時15分。それ以外の時間は、鹿児島市は鹿児島市保健所(099-224-1111)、鹿児島市以外は上記の番号に連絡してください。守衛もしくは自動応答メッセージによる対応になりますので、その指示に従ってください。

帰国者・接触者相談センターにご相談いただく目安  
次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。  
・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。  
・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。  
※高齢者や基礎疾患等のある方、妊娠中の方はお早めにご相談ください。  
※新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、「帰国者・接触者外来」を受診していただくことになります。

## 新型コロナウイルスに関する相談・受診について

相談や受診する前に心がけていただきたいこと

- ・発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- ・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- ※インフルエンザ等の心配があるときには、これまでと同様、かかりつけ医等にご相談ください。

## 帰国者・接触者相談センターにご相談いただく目安



やってみよう!

## 適塩(よかあんばい)運動 ~毎月17日は適塩の日

### 第6回 適量の食塩をとるためのコツ~よかあんばい7か条~(その4)

#### 4か条「レモン・酢や香辛料を上手に活用」

塩は適量以上に摂取してしまうと身体へ悪影響を与えますが、無理に食塩を控えてしまうと、『料理がおいしくない』『食欲が出ない』『食事が楽しくない』など、食生活に悪影響が生じる可能性もあります。そうならないよう料理を作るときに塩分の使用量を控える代わりとして、酢などの酸味や香辛料などの香味や辛味、天然だしのうま味など塩分を含まない調味料をうまく活用することで、味の相乗効果が生まれ、食生活の質を落とすことなく、美味しく食べることができます。

### 香 り

香りが脳に刺激を与えるため、薄味でも満足しやすくなります。

- しょうが：皮にある風味成分を逃さないように、皮ごと使うか、スプーンで擦るように皮をむきましょ。
- しそ：さわやかな香りが食欲を刺激。
- にんにく：匂いが強いので少量使って料理のアクセントに。
- ねぎ：和・洋・中に使える万能薬味。
- ごま油：仕上げに回し入れると香りが一段とよくなります。

### 香辛料

香りや味にアクセントをつけて、塩味以外の味付けを楽しみましょう！

- こしょう
  - ・白こしょう：味がマイルド。
  - ・黒こしょう：スパイシーな香りと強い辛味あり、肉料理におすすめ。
- 赤とうがらし：焦げないように弱火で炒めるのがポイント。
- カレー粉：子どもも大好きな味。煮物にも。
- ラー油：仕上げに少量かけると唐辛子の辛味とごま油の香りで味に厚みが増します。

### 酸 味

味付けに変化をつけましょう！

- レモン：刺激的な酸味とさわやかな香りが特徴です。
- 酢：食欲の落ちる夏にピッタリ。食塩を添加して味付けされたものもあるので、裏面の栄養成分表示を確認するようにしましょう！

調味料をうまく工夫することで、食生活の質をもっと向上させることも可能じゃ！

適塩マスコット  
てきえもん

