

えがお

『愛顔のけんこう応援レター』 配信登録事業所募集中！

今治地域の皆さま～ん♪

今治保健所は働く皆さまの健康を応援しています！

「愛顔のけんこう応援レター」は

- ・働く人を応援する健康情報をタイムリーに提供します。
- ・現在、今治管内の約300社がメール登録しています。



登録方法は裏面をご覧ください！



愛媛県イメージアップキャラクター
「みきやん」

内容の一部を
紹介します！

禁煙について

今治保健所 健康推進課
〒794-8502 今治市南1丁目4-9
TEL: 0898-22-2000 (内線)

えがお
愛顔のけんこう応援レター (60号)
令和3年6月7日発行

With コロナの今こそ禁煙を！

5月31日、WHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」。
喫煙者は、非喫煙者と比較して、新型コロナウイルス感染症に感染した際に、重症化する可能性
が高いと報告されています。また、重症の感染症は、濃厚接触の場となります。喫煙することは、重症
化予防や感染対策にもつながり、大切な家族や同僚を守るすることができます。
今こそみんなで禁煙に取り組みましょう！

たばこを吸った人の
呼吸器は、
たばこの煙で
汚染され、
たばこに含まれる
有害物質により
ダメージを受けています。

タバコには、6,300種類以上の化学物質と70種類以上の有害物質が含まれており、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんにも誘発作用があることが分かっています。

大切な家族への影響

在宅勤務や外出自粛により、自宅で家族と過ごす時間が長くなってしまえば、大切な家族の健康を害することになります。



熱中症予防について

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」のポイント！

- 暑さを避けましょう
 - ・涼しい服装(自然素材がよく、軽い材質の服)、日傘や帽子
 - ・少しでも長時間外に出たら、涼しい場所へ移動
 - ・涼しい室内に入れば、外でも日陰へ
- こまめに水分補給しましょう
 - ・マスクを着用している時は、発汗の妨げになるため、頻りに水分補給を
 - ・経口マスクは、こまめに交換を
 - ・のどが渇く前に水分補給
 - ・1日あたり1.2リットルを目安に
 - ・大量に汗をかいた時は塩分も補給する
- エアコン使用中もこまめに換気しましょう
 - ※エアコンは、2時間以上稼働させると、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
 - ・窓とドアなど2カ所を開ける
 - ・扇風機や換気扇を利用する
 - ・換気扇は、エアコンの稼働をこまめに再開する

「たっぷり野菜のラタトウイユ風」



材料【4人分】

玉ねぎ	1個(200g)
セロリ	1本(60g)
黄パプリカ	1個(150g)
ズッキーニ	1本(170g)
なす	1本(150g)
にんにく	1かけ(7g)
オリーブオイル	大さじ1
カットトマト缶	1缶(400g)
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	少々(0.5g)
こしょう	少々

1. にんにくは、みじん切りにする。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。
2. パプリカは1.5cm角に、ズッキーニは1cm角の半月切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、1、2を順に入れ炒める。
4. トマト缶とコンソメを加え、じつくり15～20分程度煮込む。
5. 塩、こしょうで味を調え、皿に盛りつける。

4人分の栄養価
エネルギー 89kcal、たんぱく質 2.9g、
脂質 2.7g、塩分量 0.7g

4人分の野菜量
184g やけん

6月は食育月間
にあわせて
レシピを配信！

※今治保健所のホームページでは、新型コロナウイルス感染症予防に関する資料も掲載しているので、是非ご活用下さい！

FAX 送信票 ※送付状不要

今治保健所健康増進課 健康づくり推進係 行

FAX (0898) 23-2531

働く人の健康を応援します！
『愛顔のけんこう応援レター』
メール配信申込（無料）

事業所(団体)名		
配信を希望するメールアドレス		
担当者	部署名	
	役職	
	氏名	
	TEL	
	FAX	
	メール	

※ご記入いただいた情報はメール配信のために使用させていただきます。



【問合せ先】

〒794-8502

今治市旭町1丁目4番地9

今治保健所 健康増進課

■ TEL：0898-23-2500（内線237・294）

■ FAX：0898-23-2531

■ メール：ima-kenkozoin@pref.ehime.lg.jp