

**8/1~8/31 子どもの正しい生活習慣**

夏休み中、子どもは家庭で自由に過ごす時間が増えることから、生活リズムを崩しがちです。子どもの健やかな成長に必要な「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養・睡眠」について、具体的な実践方法を紹介しています。



正しい生活習慣を身につける  
はじめての『一歩』を  
踏み出してみませんか？



**8/10 健康ハートの日／禁煙、受動喫煙防止**

8月10日は「健康ハートの日」です。冬場多発する心臓病・脳卒中の予知・予防を目指して、夏場の健康ハートの日で予防キャンペーンを展開しています。

心臓病は山口県の死因順位の第2位であり、単に高齢によるものだけでなく、生活習慣に原因があるケースも多くみられ、高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。

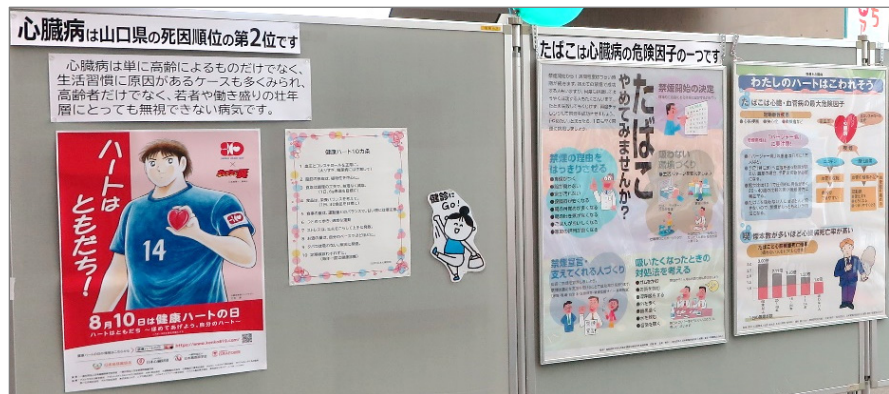
併せて、心臓病の危険因子である喫煙・受動喫煙防止を目的とした啓発を行っています。

定期的に  
健診に行こう！



健康ハートの日

<https://www.kenko810.com/>



**8/1~8/30 栄養の日、栄養ワンダー2024**

8月4日は「栄養の日」です。栄養のプロである管理栄養士・栄養士の活動先での取り組みや、栄養に関する地域イベントなどを、栄養の日オリジナルイベント「栄養ワンダー」として紹介しています。



(公社) 日本栄養士会 栄養の日・栄養週間2024 特設サイト  
<https://www.nutas.jp/84/2024/>

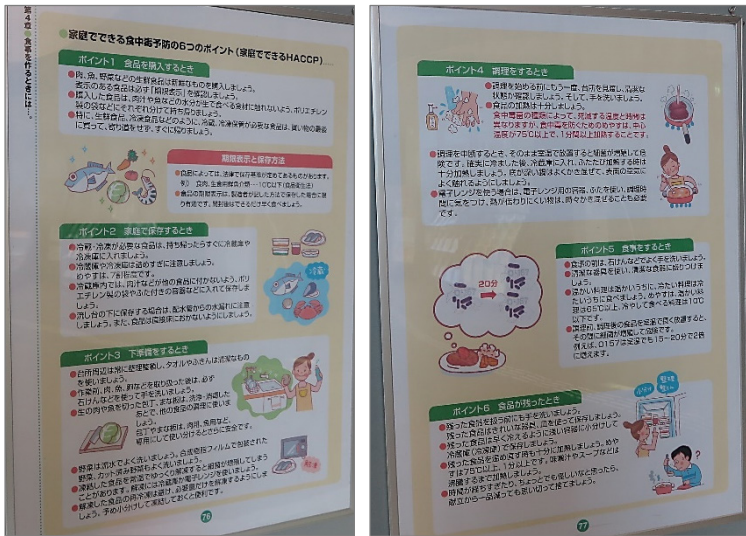




**8/1～8/30 食品衛生月間**

8月1日～8月31日は「食品衛生月間」です。

食中毒は、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での食事作りで、普段当たり前に行っていることを、この機会に見直してみませんか？



**食中毒予防の3原則**  
食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

**ご存知ですか？**  
**やまぐち食の安心・安全メール**

食の安心・安全に関する情報が、タイムリーに届きます。

- 食中毒発生情報
- 表示違反などによる食品の自主回収事案
- 食に関する豆知識 など

登録方法等については山口県の「食の安心総合情報ホームページ」をご覧ください。



◎詳しくはこちらから ↓

- 厚生労働省 食品衛生月間  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049664.html>
- 山口県 食の安心総合情報ホームページ  
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15300/syoku/index.html>

**8/1～8/30 複十字シール運動**

複十字シール運動は、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。



結核は誰しもが感染して発病する可能性があります。また、結核は早期に発見して治療を受ければ治る病気です。毎年およそ1万人以上、山口県内では、約1200人の方が結核を発病しています。新たに結核と診断される方のうち60歳以上が7割以上を占めていますが、一方で若い患者さんのうち、外国生まれの割合が増加しています。国際化の進展により、この傾向もさらに進むと予想されます。

**結核を予防するために**

結核菌を含めたさまざまな感染症に対する抵抗力をつけるためには、**バランスのとれた食生活、十分な睡眠休養、適度な運動、ストレスをためないこと**が大切です。

- 山口県 結核について・結核の基礎知識  
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/47/19165.html>
- 厚生労働省 結核（BCGワクチン）  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou03/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou03/index.html)