



洲本市・南あわじ市・淡路市

淡路県民局からのお知らせ

淡路版の問い合わせは

淡路県民局総務企画室総務防災課へ
〒656-0021 洲本市塩屋2-4-5

0799-26-2008 F 0799-23-1250



困ったとき、
まずは[さわやか県民相談]へ
0120-36-7830
携帯電話からは0799-22-3541
平日(祝日等を除く)9時~17時30分

\今すぐできる／

あなたの心と体の健康を守る

安心習慣

健康は、ちょっとした意識と工夫で維持できます。自分や家族を守る行動を始めましょう。

健康的な食生活を送ろう

減塩アクション

血圧は、年齢を重ねてから急に上がるものではありません。主な原因は、長年の食塩の取り過ぎです。幼い頃から「薄味がおいしい」と感じる舌を育むことで、生涯の食塩摂取量を減らし、高血圧や脳卒中、心臓病などの重大な病気を防ぎ、健康寿命を延ばせます。

CHECK

- 世界保健機関(WHO)が勧める食塩摂取量の上限は1日当たり5g
- 人が生きていくために必要な食塩量は1日当たり1.5g

	ラーメン 1食当たり 塩分7.5g		梅干し(塩分18%) 1個 塩分1.8g		ロースハム 2mm厚さ3枚 塩分0.9g
--	-------------------------	--	----------------------------	--	----------------------------

うつさない
うつらない

インフルエンザの予防対策

淡路地域でもインフルエンザが流行期に入っています。時には肺炎や脳症を併発し、重症化してしまうこともあります。インフルエンザにからならないために対策をしましょう。

流行状況について
 対策について

CHECK

- 手洗いの徹底 小まめな手洗いや消毒が有効です。
- ワクチン接種 重症化予防や発病リスクの減少に効果があります。
- せきエチケットとマスクの着用 せきが出る時や人混みへの外出時にはマスクを着用しましょう。
- 室内を適切な環境に保つ 適度な湿度(50%~60%)を保ち、小まめな換気をしましょう。換気扇などを使うと、室温を大きく変動させずに換気ができます。



洲本健康福祉事務所 0799-26-2062 F 0799-22-3345

あなたと大切な猫を守る 猫を飼う時の3つの約束

#1

屋内で飼う

猫は屋内だけでストレスなく楽しく暮らします。屋内で飼うことで、交通事故や病気の感染を防げます。

#2

避妊、去勢手術をする

病気の予防、鳴き声などの問題行動の発現の軽減につながります。猫も人も、より楽しく生活ができます。

#3

最期まで飼う

猫の寿命は15年~17年。最期まで飼うことが飼い主の責任です。



猫とのふれあい事業のお知らせ

猫の屋内飼養モデルルームで、猫と遊びながら、飼い方にについて学べます。無料。

- 日 火曜、木曜、土曜(祝休日、年末年始は除く)
10時30分~11時30分、14時~15時
- 所 県動物愛護センター淡路支所
- TEL 0799-62-5811(平日9時~17時30分)
- FAX 0799-62-5813



Information

イベント等は延期・中止の場合があります

「縁結び交流会」の参加者募集

独身男女の出会いイベントで、すてきな相手を見つけませんか。

対象 30歳以上55歳以下で淡路島在住・在勤または淡路島出身の独身者

日 2026(令和8)年2月8日 ①13時~16時

所 県洲本総合庁舎

定 男女各12人(抽選)

¥1,500円

申込 26年1月16日(金)までに④淡路青少年本部へ

TEL 0799-26-2150

FAX 0799-24-6934

STOP滞納!!
12月は「税の徴収強化月間」です

島内各市と洲本県税事務所が連携し、徴収強化に取り組みます。

問 同事務所收税管理課

TEL 0799-26-2024

FAX 0799-24-3584

フグの素人調理は危険です

フグには猛毒があり、中毒になると死に至ることがあります。釣ったフグを自分で調理したり、人にあげたりしないでください。

問 洲本健康福祉事務所食品薬務衛生課

TEL 0799-26-2065

FAX 0799-22-3345