

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



問 洲本健康福祉事務所 ☎0799-26-2062 F 0799-22-3345

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。インフルエンザにかか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。



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せます。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
- ☎0799-62-5811(平日9時～17時30分)
- F 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 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@13時～16時
- 所 県洲本総合庁舎
- 定 男女各12人(抽選)
- ¥ 1,500円
- 申 問 26年1月16日@までに@で淡路青少年本部へ
- ☎0799-26-2150
- F 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 同事務所収税管理課
- ☎0799-26-2024
- F 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
- ☎0799-26-2065
- F 0799-22-3345