

小豆保健所だより

第6号

保健所長からひとこと

小豆保健所だよりを手にとっていただき、ありがとうございます。
穏やかな海風が心地よい季節となりました。春は生命が芽吹き、新たなスタートを切る季節です。私たち保健所も、地域の皆さまの健康と安全を守るために、新たな気持ちで取り組んでまいります。本号が皆さまのお役に立てば幸いです。



人と猫の共生のために



私たちの生活に豊かさと癒しを与えてくれる猫。しかし、近年増えすぎた猫による糞尿被害や物損被害の相談が増えています。猫が好きな人も苦手な人も、誰もが住みやすい地域づくりに向けて考えてみませんか？今回は「TNR」についてご紹介します。

TNRとは、**T**rap（捕獲して）**N**euter（不妊去勢手術して）**R**eturn（元の場所に戻す）の頭文字を取った言葉で、ノラ猫を排除するのではなく、これ以上増えないように手術することで、猫に関する問題や殺処分数を減らそう、という活動です。

猫は繁殖力が強いので、放っておけば次々に増え、大きなトラブルに発展してしまいます。そうなる前に「ノラ猫に餌をあげていたら最近増えてきた」「近所にノラ猫が増えて困っている」という方はTNRをご検討ください。

不妊去勢手術のメリット

- ・不幸な命が増え続けることがない
- ・度重なる出産による母体の負担が無くなる
- ・発情期の問題行動が減る
- ・生殖器由来の病気にならない

TNRのコツは「**すぐにやる**」「**全頭やる**」「**継続する**」の3つです。猫が繁殖するこの時季、ノラ猫による被害や困りごとを地域の問題として捉え、地域全体で取り組むことが大切です。保健所ではTNRのために捕獲器の貸出しを行っていますので、ご相談ください。

ノラ猫に餌を与えることはトラブルに繋がりがねないことを十分理解し、どうしても与えたいのであれば責任を持って行動しましょう。

不妊去勢手術後、まだ麻酔が効いているうちに、耳先を少しカットします。それが桜の花びらのように見えるので、TNR後の猫は「**さくら猫**」と呼ばれます。これは一目で手術済かどうかを見分けるための大切なしるしになります。



快適★飼い猫ライフのすすめ

1. 猫のために完全室内飼いを！
2. 不妊去勢手術をしましょう！
3. 首輪（迷子札）とマイクロチップで迷子対策！
4. ワクチン接種・ミダニ予防をしましょう！



やってみよう！食中毒予防〇×クイズ

Q1 食品に表示されている「賞味期限」と「消費期限」の意味は同じ？

Q2 市販のアイスクリームには期限表示がないけど、問題ない？

⇒答えと解説は
3ページに

春の「変化」にご用心！？

ストレスを自覚して、ストレスと上手につきあおう！



3月は 自殺対策強化月間

春は出会いや別れ、入学、就職、引っ越しなど、「変化」の多い時期。1年の中で特に心身が不安定になりやすい時期でもあります。変化に順応しようとがんばっているうちに、自分で思っている以上にストレスがたまっているかもしれません。

●ストレスに気づいた時の対処法

- ・ ゆっくり休む、適度に運動する
- ・ 生活リズムを整える
- ・ バランスのいい食事
- ・ 趣味やスポーツを楽しむ
- ・ 誰かと話す、悩みを相談するなど…

●相談窓口について

保健所では、心の健康に関する相談を行っています。
1人で悩まず、相談してみませんか？

受付時間：平日（祝日・年末年始除く）

8時30分～17時

連絡先：保健福祉課

0879（62）1373



詳しくはこちらから
（小豆保健所HP）

最新情報はコチラ
香川県感染症情報

マダニに注意!!

マダニ吸血前2～4mm



マダニは春から秋にかけて特に活動が盛んになります。病原体を持つマダニに咬まれることで、「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」や「日本紅斑熱」などの感染症に感染する危険性があります。実際に、令和6年、島内で3件の発生が報告されています。

★もし、マダニに咬まれたら？

無理に引き抜こうとせず、医療機関でマダニ除去などの処置をしてもらいましょう。また、マダニに咬まれた後、1～2週間程度は体調の変化に注意し、発熱や発疹、嘔吐等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けてください。その際、マダニに咬まれたことを伝えてください。

効果的な対策

肌を露出しない服装



ご存じですか？

パッククッキング



パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい調理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。今回は災害時にも役立つ基本のごはんをご紹介します！

ごはん



【材 料(1人前)】

米（無洗米）……………75g（1/2合）

水……………100ml（1/2カップ）

【作り方】

① 米と水をポリ袋に入れて口を結び、30分ほど置く

② 湯を沸かした鍋の中に①を入れ、30分加熱する

③ 火を止めて、鍋から出して10分蒸らして完成

【パッククッキングの準備物】

- ・ キッチンタイマー ・ 鍋 ・ 耐熱性ポリ袋※
- ・ 計量カップ ・ はかり ・ ふきん
- ・ トング、穴あきお玉又は菜箸（袋の鍋への出し入れ用）
- ・ キッチンばさみ（出来上がった袋を開ける用）

※ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの又は湯煎対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの無地のものを使いましょう



3～6月は植えてはいけない「けし」に注意

小豆郡内でも毎年発見

「けし」は、主に春から夏にかけて美しい花を咲かせますが、麻薬の原料になる一部の種類は、法律で栽培等が禁止されています。

小豆郡内でも、**植えてはいけない「けし」の一種であるセティゲルム種**の自生が、毎年確認されています。

セティゲルム種の特徴

- ×薄紫～赤紫色の花で、花びらは4枚
- ×つぼみの表面や茎には毛が生えている
- ×葉は茎を巻き込むように交互に付き、葉の縁は不規則なギザギザ
- ×開花期の背丈は約50～100cm



▲同、一株を抜いた直後の状態

もし見つけたら？

まず、保健所衛生課（電話 62-1374）へ発見場所と本数をお知らせください。

その後、ご自宅の敷地内や道路などであれば、根から抜き、必ず燃えるゴミとして処分してください。（**燃やさずに枯らすだけでは、種が残って翌年以降も増え続けます。**）

大麻・けしの見分け方

（厚生労働省パンフレット）

「けし」のうち植えてはいけない種類、問題ない種類の特徴を紹介しています。

<冊子配布場所>

- ◆小豆保健所 衛生課
- ◆土庄町 健康福祉課
- ◆小豆島町 健康づくり福祉課

<電子版>



食品の「消費期限」「賞味期限」とは？

いかがでしたか？

1 ページの
食中毒予防クイズ

【正解は】Q1：×
Q2：○

ほとんどの食中毒菌は、においや見た目では分かりません！



【Q2 解説】

アイスクリーム類は、国により成分規格などが決められており、定められた温度で冷凍保存されていれば品質の劣化が少ないことなどから、特別に期限表示の省略が認められています。（ただし、品質のことを考えて記載している製品が多いのが現状です。）

【Q1 解説】

お店で買った食品には、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが記載されています。ひらがなで書くと1文字しか違わないのですが、実は大きな違いがあります。

消費期限	賞味期限
安全に食べられる期限 （⇒期限を過ぎたら食べないほうがいい！）	品質が変わらずに おいしく食べられる期限 （⇒おいしいうちに食べよう！）

これらの期限は、未開封で、書かれた保存方法どおりに置いていた場合のもので、**保存方法（温度、場所など）を守る**ことが大切です。（保存方法の記載がない場合は、常温保存です。）

また、**一度開封した食品は、期限に関係なく早めに**食べきり（使いきり）しましょう。

暖くなるこれからの季節、冷蔵保存品は、短時間でも室内や車内に放置しないで！



期限と保存方法をよく見て、正しく保存し、期限内に食べましょう！

【業務】

- 児童・母子父子寡婦福祉に関すること
- 母子保健に関すること
- 精神保健に関すること
- 健康づくりに関すること（栄養相談など）
- 難病に関すること
- 感染症に関すること
- 医事に関すること



【予約制相談】

相談項目	相談日
こころの悩み相談	偶数月第1木曜日
思春期相談	奇数月第3火曜日
家族相談	年間6回第4金曜日

【予約制検査】

検査項目	検査日
HIV(エイズ)検査	原則第3木曜日
肝炎ウイルス検査	
骨髄バンク登録検査	

【業務】

- 食品衛生に関すること（飲食店の許可・届出など）
- 薬局、毒物劇物、薬物乱用防止に関すること
- 旅館、公衆浴場、理容所・美容所、クリーニング所、興行場、特定建築物、温泉に関すること
- 動物の愛護・管理に関すること

相談・申請でお越しの際は
できるだけ、事前の
電話連絡をお願いします。

飼い犬・飼い猫がいなくなったら、保健所などに連絡を！

迷子の犬・猫を見つけた場合もご連絡ください



機関名	電話番号
小豆保健所衛生課	0879(62)1374
小豆警察署	0879(82)0110
土庄町住民環境課	0879(62)7010
小豆島町住民生活課	0879(82)7004



令和7年3月発行／香川県小豆保健所

(小豆総合事務所)

〒761-4121 小豆郡土庄町湊崎甲2079-5

開庁日・時間 12/29～1/3を除く平日 8:30～17:15



↑ホームページ

