

くびきの

創信

「創信」とは地域の皆さんと新しい上越を創(つく)り、情報を発信していくという意味の造語です。

新潟県上越地域振興局
上越市本城町5-6
TEL025-526-9326
FAX025-524-5914
E-mail
ngt111910@pref.niigata.lg.jp
URL
http://www.pref.niigata.lg.jp/jouetsu/

県(上越地域振興局)からののお知らせ

毎週火曜日掲載

冬ごもり明けのクマにご注意ください!

↓最新のクマ出没状況はこちら↓

『にいがたクマ出没マップ』

http://ngt-webgis.jp/kuma/
【問】健康福祉環境部環境センター環境課
(電話 025-524-4237)

5月31日は「世界禁煙デー」

望まない受動喫煙をなくそう!

5月31日は、「世界禁煙デー」です。たばこを吸わないことが当たり前である社会を目指し、世界保健機関(WHO)が平成元年に決めました。

▼マナーからルールへ

液、腺分泌液、母乳などに多く分泌されます。唾液、涙、尿などの体液では他のヒトに感染させるだけのウイルス量は分泌されていきません。感染は粘膜(腸管、膈、口腔内など)や血管に達するようないた皮膚に触れないようにすることが必要です。性行為(オーラルセックスの場合)も口の粘膜から感染の危険性があるため、必ずコンドームを使用してください。

検査がきつかけ

HIV/エイズってなに?

多くの方にHIVに関心を持ってもらいたい!心配があれば検査を受けてほしい!6月1日〜7日は「HIV検査普及週間」です。

HIVは、ヒトの免疫細胞に感染し、人間の体を持っている免疫システムを壊してしまいうウイルスです。このウイルスの感染で免疫力が低下し、健康であ

ればかからないような感染症などを発症した状態を「エイズ」と言います。HIVはどのようにして感染する? HIVに感染する「性的感染」、「血液感染」、「母子感

染」です。HIVの感染はどうしたら防げる? HIVは血液、精液、腺分泌液などに多く分泌されるため、その体液が粘膜や傷のついた皮膚に触れないようにすることが必要です。性行為(オーラルセックスの場合)も口の粘膜から感染の危険性があるため、必ずコンドームを使用してください。

HIVの感染を調べるにはHIV検査を受ければ、薬を飲み続けることで日常生活を送ることができます。HIV検査は全国の保健所で無料・匿名で検査が受けられます。

▼上越保健所では毎週火曜日に検査を実施しています!

【夜間検査】毎月第4火曜日午後5時、5時40分、6時20分

【相談・検査専用電話】平日午前8時30分から午後5時15分まで(電話025・526・8120)

【問い合わせ先】健康福祉環境部(上越保健所)医薬予防課(電話025・524・6134)

意外と知らない?

歯磨きの基本

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。

▼「食べた後歯磨き」の習慣を!

歯垢(プラーク)は単なる食べカスではなく、生きた細菌の塊です。放って置くとむし歯や歯周病の原因になります。1日3回「食

べたら歯磨き」の習慣をつけ、歯垢を取り除くことが大切です。

▼歯磨きのポイントを押さえよう

歯ブラシを選ぶときは、値段やパッケージで選んでいませんか。きれいに効果的に歯を磨くために、歯ブラシは次のポイントを押さ

歯ブラシの選び方のポイント	
毛先の硬さ	特徴、おすすめする方
やわらかめ	・歯ぐきに炎症がある方、歯ぐきが過敏な方、高齢者向け ・汚れを落とす効果が低く、丁寧に磨く必要がある
ふつう	・大人から子どもまで使える ・適度な硬さで扱いやすく、効率よく歯垢を除去できる
かため	・歯を磨く力が弱い方、高齢者向け ・汚れを落とす力が強く、歯や歯茎を傷つけてしまう可能性が高い

ヘッドの大きさ	
小さめ(コンパクトサイズ)	特徴
	口の中で動かしやすく、細かい部分までしっかり磨くことができる。

えて選びましょう。
・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に歯ブラシの毛先を当てましょう。
・歯一本一本を意識して丁寧に磨きましょう

・長くても月一回は歯ブラシを交換しましょう
自分にあつた歯ブラシの選び方や正しい使い方がわからない場合は、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。

▼フッ化物配合の歯磨き剤を使いましょう
フッ化物配合(フッ素入り)の歯磨き剤は子どもから大人まで利用できる簡単なむし歯

【問い合わせ先】健康福祉環境部(上越保健所)医薬予防課(電話025・524・6134)

妙高山麓県民の森に遊びに来ませんか?

妙高連峰に囲まれた標高1300m級の笹ヶ峰高原に位置する「妙高山麓県民の森」は、県民の森林に対する理解の増進や自然愛護思



妙高連峰に囲まれた笹ヶ峰高原



牛の放牧は、5月下旬から開始されています

想の向上、健康の増進に役立てるため県が指定した森林です。

当地は、約1600haの面積を誇る広大な森林の多彩な広葉樹林が広

ドイツトウヒの美林やブナ、シラカンバなどの多彩な広葉樹林が広

梅毒の検査も実施しています。
検査希望の方は、前日までに専用電話へ予約をしてください。

【夜間検査】毎月第4火曜日午後5時、5時40分、6時20分

【相談・検査専用電話】平日午前8時30分から午後5時15分まで(電話025・526・8120)

【問い合わせ先】グリーンハウス(0255・86・6660)農林振興部林業振興課(電話025・526・9466)



【問い合わせ先】健康福祉環境部(上越保健所)地域保健課(電話025・524・6132)

また、牧場に隣接しハイキングや森林浴の拠点として、県民の森「笹ヶ峰グリーンハウス」や「森の学び舎」の施設もあり、食事や宿泊も可能です。

長期使用による健康影響は少ないように見えますが、周囲の人への受動喫煙は生じてしまいます。ご自身も禁煙することが大切です。