

# 淡海子育て応援カードとは?

滋賀県では、滋賀県内の18歳未満のお子さんがいる家庭または妊娠中の方がいる家庭を対象に、「淡海子育てカード」を発行しています。発行されたカードを「淡海子育て応援団」の協賛店で提示すると割引などのサービスを受けることができます。

こんなサービスがあります!

**お得なサービス**

商品の割引、ドリンクやおやつサービス、ポイントサービスなど

**やさしいサービス**

子育て相談、ミルクのお湯提供、託児など

**便利な設備**

授乳室、オムツ替え台、キッズルーム、子供と一緒に入れるトイレなど



## 淡海子育て応援カード

応援カードには紙カードと電子カードがあります。



紙カードを希望する場合には「淡海子育て応援団」HPから交付申請書をダウンロードして必要事項を記入の上返信用封筒(82円切手貼付)を同封し事務局まで送付下さい。登録後、カードを送付します。

●電子カードを希望する場合は、QRコードから登録を行ってください。

ハグナビしが  検索



《事務局》滋賀県健康医療福祉部 子ども・青少年局 ☎077-528-3552

# がんを予防しましょう!

日本では、毎年たくさんの方ががんになっています。がんの原因は1つではなく、複数の要因が関連して発生しますが、誰でも、高齢になれば、がんになる確率が高くなります。

また、がんと生活習慣・環境との間には深いかわりが見られ、誰でも、生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。何気ない生活習慣を見直しませんか。

滋賀県健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」



## 5つの健康習慣の実践でがんになるリスクはほぼ半減

健康習慣	対策	背景
禁煙する	たばこは吸わない	たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍高まります。禁煙はがん予防の確実な一歩です。
	他人のたばこの煙を避ける	たばこは吸う本人のみならず、周囲の人の健康も損ねます。
節酒する	飲酒はほどほどに	飲む場合は純エタノール量換算で一日あたり約23g程度までとし、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。 【がんリスクが高くなる飲酒量(1日あたり)】日本酒は1合、ビールは大瓶1本、焼酎・泡盛は原液1合の2/3、ワインはボトル1/3程度
	減塩する	塩分濃度の高い食べ物をとる人は男女ともに胃がんのリスクが高いと報告されています。減塩は胃がん予防のみならず、高血圧、循環器疾患のリスク低下にもつながります。
食生活を見直す	野菜と果物をとる	食道がん・胃がん・肺がんについては、野菜と果物を取ることで、がんのリスクが低くなるのが期待されます。
	熱い飲み物や食べ物は冷ましてから	熱いまま食べると食道がんのリスクが高くなると報告されています。食べ物が熱い場合は、少し冷まし、口の中や食道粘膜を傷つけないようにしましょう。
身体を動かす	身体活動を少しでも増やす運動習慣をもつ	仕事や運動などで、身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。
適正体重を維持する	太りすぎ痩せすぎに注意	男女ともがんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなります。

**お願い** 載せてほしい情報等がありましたら、滋賀県子ども・青少年局、またはお住まいの市福祉事務所、町役場にお寄せください。

※イラストはイメージです。

# ひとり親家庭 サポートだより

第32号 平成30年11月発行

編集・発行

滋賀県健康医療福祉部  
子ども・青少年局

tel.077-528-3554

fax.077-528-4854

E-mail:em00@pref.shiga.lg.jp

vol.32

# 2018.秋・冬号 ひとり親家庭

# サポートだより

## CONTENTS

- 滋賀県ひとり親家庭総合サポートセンター開設【P2】
- 母子・父子・寡婦福祉資金の利用について【P3】
- 職業訓練情報……………【P3】
- 面会交流について……………【P4~5】
- お子さんの「進路選択」を迎えるにあたって【P6】
- 県立図書館おすすめの本……………【P7】
- 淡海子育て応援カードとは?……………【P8】
- がんを予防しましょう!……………【P8】

## CONTENTS

# 特集 【P4~5】

## 面会交流とは?

面会交流の疑問解決!  
面会交流の支援をご紹介します~どんなことがしてもらえる?

もうすぐ寒い冬がやってきますね。図書館からは「雪」を楽しむ本紹介。面会交流、進路選択についてのアドバイス、職業訓練情報などが載っています。また10月1日に滋賀県ひとり親家庭総合サポートセンターが開設されました。子育て、就職、生活のことなどどんなことでも気軽に相談してみてください。

