



知って安心 食中毒

食中毒の多くは細菌やウイルスによるものです。これらを「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことを意識して食品を扱きましょう。

問 保健衛生課 / Tel.661-9331 002819



思い込みを止め、3原則を意識して

「熱を通したから」「変なおいがないから」「冷蔵庫に入れていたから」という理由だけで大丈夫だと判断していませんか。夏は気温の上昇とともに細菌が増殖しやすく、このような思い込みが食中毒の元になりかねません。次の食中毒予防のポイントを意識してください。

①つけない

- ☑ 調理や食事の前には必ず手を洗う
- ☑ 野菜や丸魚などは水で丁寧に洗う
- ☑ 生肉や魚の保存は他の食品と触れないように包む
- ☑ 食品を保管するときは容器にラップやふたをする



②ふやさない

- ☑ 生鮮食品を購入したらできるだけ早く冷蔵庫に入れる
- ☑ 作り終えた料理は早く食べ切る
- ☑ 保存するときは粗熱を取って冷蔵庫に入れる
- ☑ 冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない



③やっつける

- ☑ 食品は中心まで十分加熱する
- ☑ 温め直しの際も全体が沸騰するまで加熱する
- ☑ 食器や調理器具は熱湯や漂白剤などで消毒する
- ☑ 電子レンジの加熱はムラのないようかき混ぜる



熱中症を予防しよう

002957

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のこと。屋内でも発症します。体調の変化に気を付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。また子どもや高齢者、自ら症状を訴えられない障がいのある人は特に周囲の声掛けが大切です。

問合 保健予防課 / Tel.661-9332

【予防のポイント】

熱中症を防ぐ

- こまめな水分・塩分補給
- 屋内では扇風機やエアコンで温度を調節
- 通気性の良い衣服や日傘、帽子を着用
- 暑さ指数や熱中症警戒アラートなどの情報を活用

熱中症の疑いがあったら

- 涼しい場所へ移動
- 体を冷やす（特に首の周りや脇下、足の付け根など）
- 水分・塩分を補給
- 意識がない場合は、ためらわず救急車を呼ぶ



第2期ジフテリア・破傷風予防接種

003456

第2期ジフテリア・破傷風の予防接種（DTワクチン）は、乳幼児期に受けた第1期三種混合予防接種（DPTワクチン）または、第1期四種混合予防接種（DPT-IPVワクチン）でつけた基礎免疫を保つために必要です。

11・12歳の人は無料で接種できます。市内の委託医療機関に予約の上、接種しましょう。

※小学6年生には7月上旬に予診票などを送付

問合 子ども保健課 / Tel.648-3272



こんなときにも要注意

お弁当を持って出かけるとき

- ☑ 中身は加熱済みのものを冷ましてから入れる
- ☑ 刺身など生ものは避ける
- ☑ 置きっ放しにせずなるべく早く食べる
- ☑ 保冷材やクーラーバッグを活用する

野外でのバーベキューのとき

- ☑ 肉や魚など傷みやすいものや10℃以下での保存が必要な食品は調理直前までクーラーボックスで保管
- ☑ 食材は中心部までしっかり火を通す
- ☑ 生肉を取り扱う箸やトングで完成品（焼けた肉）を取り分けたり食べたりしない

知って対策 いろいろな食中毒

食中毒の原因には、細菌だけでなく、寄生虫やウイルスも含まれます。それぞれの特徴を知り、予防しましょう。

①原因食品 ②潜伏期間 ③症状 ④予防のポイント

カンピロバクター

- ① 加熱不足の鶏肉など
- ② 2～7日間
- ③ 発熱、下痢、腹痛
- ④ 中心部まで加熱（75℃で1分以上）



腸管出血性大腸菌(O157など)

- ① 加熱不足の牛肉など
- ② 3～8日間
- ③ 下痢（血便）、発熱
- ④ 中心部まで加熱（75℃で1分以上）



アニサキス

- ① 鮮魚介類（イカやサバなど）
- ② 2～数十時間
- ③ 腹痛、下痢、嘔吐
- ④ 加熱調理、冷凍処理（-20℃で24時間以上）



ノロウイルス

- ① 二枚貝・ノロウイルスが付着した食品など
- ② 24～48時間
- ③ 嘔吐、下痢、発熱
- ④ 加熱調理（85℃で90秒以上）、手洗い、次亜塩素酸ナトリウムでの調理場・器具の消毒



豆知識Q&A

Q.細菌が増えてくるのは何℃くらい？

A.約37℃で急速に増殖します

食中毒の原因菌の多くは10～60℃、特に37℃で急速に増殖。食品の温度がこの温度帯にある時間をなるべく短くする（しっかり加熱・素早く冷却）のが重要です



街頭キャンペーン

食中毒予防に関するポスターの掲示やリーフレットの配布、食品衛生に関する無料相談などを行います。ぜひお立ち寄りください。

日時 7/3(水)14:00～15:00
場所 アクトアモレー(芥川町1)



健診・検診

032781

問合 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

	日時・会場	申込方法
まとめて健診(午前)	8/20(火)・26(月) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺	7/3(水)から ☎ ☑
まとめて健診+(プラス) ~レディースDay~(午前)	8/7(水) [必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎	7/3(水)から ☎ ☑
すこやかドック(午前)	8/27(火) [必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ	随時、☎ ☑ ☑
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	8/22(木)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん	★は保育あり 随時、☎ ☑ ☑ (保育は ☎)
健康相談会(結果説明+個別相談)(14:00～15:30)	8/29(木) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、☎ ☑ ☑ ☑
歯科健康診査(14:00～15:30)	8/29(木)	随時、☎ ☑ ☑ ☑
対象	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(☑の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性 レディースドック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ピロリ菌=30～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、歯科=18歳以上(または妊産婦)、骨測定=40歳以上(500円)	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載。無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順。費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。保健センターの胃がん検診はバリウム検診(健康相談会・歯科健康診査は除く)市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

☎ ウェブ申込 ☎ ☑ 電話 ☑ ☑ 窓口 ☑ ☑ ファクス



子宮頸がんはワクチンで予防可能

国内で年間約3,000人が亡くなる子宮頸がん。ワクチン接種で、原因となるウイルスの感染を予防することができます。

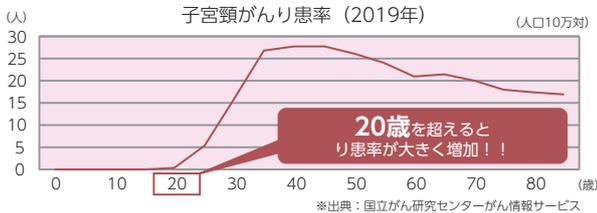
問合せ 子ども保健課／Tel648-3272 (ワクチン接種)
健康づくり推進課／Tel674-8800 (がん検診)



20歳以上の女性でり患率急増 死に至ることも

子宮頸がんは、子宮の入り口である子宮頸部にできる病気で、全国で年間約11,000人がかかり、約3,000人が亡くなっています。

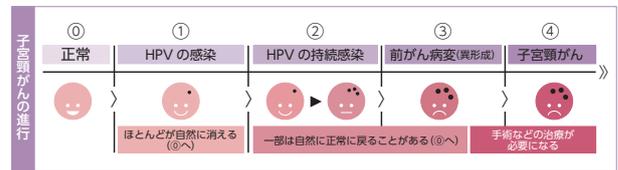
20歳を超えると子宮頸がんになる人が急増し、たとえ死亡に至らなくても、子宮全摘出となるケースもあります。妊娠や出産ができなくなるだけでなく、排尿障がいなどの後遺症や生活の質の低下に悩まされることもあります。



原因はHPVの感染 数年かけてがんに移行する

子宮頸がんは、HPV (ヒトパピローマウイルス) の感染が原因と考えられ、女性の多くが一生涯に一度は感染すると言われています。

感染しても多くは自然に消えますが、一部の人でウイルスを排除できずに感染が持続すると、「異形成」と呼ばれる前がん病変を経て、数年以上かけて子宮頸がんに行進します。



ワクチン接種で感染予防

子宮頸がん予防ワクチン (HPVワクチン) は、HPVの感染を予防することができます。子宮頸がんの予防につながります。

※HPVワクチンには2価・4価・9価ワクチンの3種類があり、9価ワクチンの場合、子宮頸がんの原因の80~90%を防ぎます

【無料接種の対象者】

- 定期接種 ID 003464
小学6年生~高校1年生相当の年齢の女子
- キャッチアップ接種 ID 059501
平成9年4/2~20年4/1生まれの女性 (詳細は下欄へ)
※過去に接種したことのある人は残りの回数だけ接種可



ID 005459

がん検診も大切です

初期の子宮頸がんでは通常、症状がほとんど出ません。検診を受けることで、がんになる前に発見し、早期に治療を行うことができます。

20歳以上の女性は市の無料のがん検診を受診できます。あなた自身と大切な家族のために2年度に1回、継続して検診を受けましょう。

キャッチアップ接種は来年3月末まで 4月からは自費接種に

HPVワクチンとの因果関係を否定できない持続的な痛みが特異的に見られたため、平成25年6月から国の方針により積極的な接種勧奨を差し控えています。

しかしその後の調査などで、HPVワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められました。

これを受け、接種勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人に、公平な接種機会を確保する観点から、来年3/31まで従来の定期接種の対象年齢を超えて無料で接種が可能です。

標準的なスケジュールでは、全3回の接種を終えるのに約6カ月かかるため、9月までに1回目の接種をおすすめします。接種の効果とリスクを理解したうえで接種してください。

【ポイント】

- 来年3月末まで無料
- 接種は全3回で完了
- 3回接種には6カ月必要
- 9月までに1回目を推奨
- 効果とリスク理解して

※市外で接種した場合は有料の可能性あります
※来年4月以降は、自費 (9価ワクチンを3回接種した場合、計約9万円) になります

