

食中毒予防について

食中毒は、家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。ただ、症状が軽かったり、発症する人が1人や2人ということから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になり、死亡する例もあります。

また、近年は9月になっても暑い日が続いています。食中毒菌の繁殖や暑さによる睡眠不足や水分摂取が増え、胃腸が弱ることで体力が消耗し抵抗力が低下してしまいます。特に、小さい子どもは抵抗力が低く感染しやすいので注意が必要です。

食中毒の3原則

食中毒菌を、
「付けない 増やさない やっつける」

▼小さい子どもを中心に感染が多いことがわかります。



(IDS国立感染症研究所感染症情報センターHPより引用)

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

Point ① 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む。
- 寄り道をしないで、まっすぐ帰りましょう♪



Point ④ 調理

- 調理前に手を洗う。台所は清潔に。
- 加熱は十分に! (めやすは、中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 電子レンジを使うときは、食品が均一に加熱されるようにする。
- 調理を途中でやめたら、食品は冷蔵庫へ。

Point ② 家庭での保存

- 帰ったら、すぐに冷蔵庫へ!
 - 冷蔵庫に入れるのは7割程度に。
 - 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保ちましょう!
 - 肉・魚は、汁が漏れないように包んで保存を。
- ※ただし、冷蔵庫を過信せず食品は期限内に使い切るようにし、食べる前は十分に加熱しましょう。

Point ⑤ 食事

- 食事の前に手を洗う。
- 盛り付けは、清潔な器具、食器を使う。
- 長時間、室温に放置しない。



Point ③ 下準備

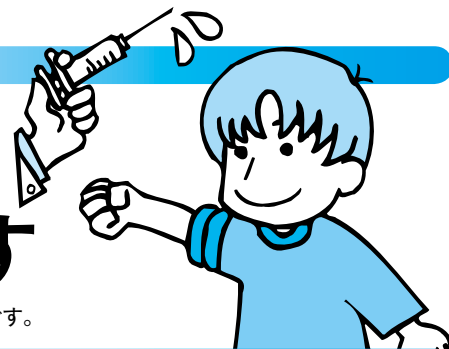
- こまめに手を洗う。
- 包丁などの器具、布巾は洗って消毒。タオルなどは、清潔なものに交換。
- 野菜もよく洗う。生肉・魚は、生で食べるもの(生野菜など)から離す。
- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫で。
- 生肉・魚を切った包丁やまな板は、熱湯をかけておく。
- ゴミはこまめに捨てる。

Point ⑥ 残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存を。(早く冷えるように、小分けする)
- 温めなおすときは、十分に加熱する。(めやすは、75℃以上)
- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

インフルエンザ予防接種 料金の一部助成を行います

※季節性インフルエンザの予防接種です。



対象：H15.4.2～H20.9.30生の人

【町立病院小児科外来で接種する場合】

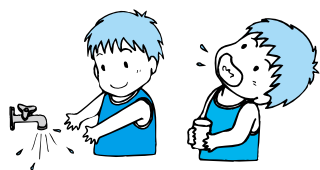
- 実施期間：H21. 10. 1(木)～12. 24(木)
※実施期間変更の場合は、おって連絡いたします。
- 受付時間：午前10時00分～11時00分
- 接種回数：幼児は1回目と2回目の間隔を1～4週間あけて2回接種します。事前に予約が必要です。早めに受けましょう。
※卵アレルギーがある方は事前にお知らせください。
- 料 金：1回目1,000円 2回目 1,000円
(残金 1回目3,200円、2回目1,500円については、直接、町から病院に支払います。)
- 持 参 品：母子健康手帳、予診票
接種を希望される方は、予診票を病院受付と役場及び三加和総合支所の健康福祉課に用意しておりますので、必ず接種前に記入してお持ちください。

【町立病院以外で接種する場合】

(かかりつけ医がある方は、そちらで接種されても構いません。)

- 実施期間：H21. 10. 1(木)～12. 31(木) (医療機関に相談の上)
- 接種回数：幼児は1回目と2回目の間隔を1～4週間あけて2回接種します。
- 持 参 品：母子健康手帳 ※予診票は、医療機関発行のものをご利用ください。
- 助成方法：償還払いとします。
母子健康手帳と医療機関発行の領収書(2回分)及び印鑑をお持ちの上、健康福祉課に申請してください。1回につき自己負担1,000円分を差し引いた額を助成します。
※(接種料金は1、2回目ともに4,700円程度)
- 申請期限：助成の申請受付は平成22年2月1日(月)までです。
※それ以降は受け付けませんので、ご注意ください。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 保健予防係(内線533)／総合支所 健康福祉課 健康支援係(内線763)
和水町立病院 ☎86・3105



新型インフルエンザ(妊婦さん、小さなお子さん、ご高齢の方、基礎疾患をお持ちの方へ)

新型インフルエンザが県内でも発生しています。特に、妊婦さん、基礎疾患(慢性肺疾患、免疫不全状態、慢性心疾患、糖尿病など)をお持ちの方は、重症化しやすいことが明らかになっています。感染予防のため、基本的な予防対策(手洗い、うがいの励行)に努めましょう。

お茶の間筋トレサポーターさんが養成されました

高齢者の運動機能向上・生きがいづくりを目的として、現在34ヶ所で実施されていますお茶の間筋トレ体操教室のお手伝いをしていただく人を養成するために、株式会社パルフィットシステム 健康運動指導士 古賀 真澄氏を講師による、養成講座を実施しました。

みなさん、とても熱心に参加され、その結果、11名の人が新たにボラン

ティアサポーターとして認定されました。参加者の方からは、「『介護予防』がこんなに大切なものだと思わなかった。」「自分の住んでいる地区のために、体操を広げていきたい。」などといった声が聞かれました。

今後は、地区の介護予防教室(お茶の間筋トレ体操教室)にサポーターとして協力していただく予定です。

