

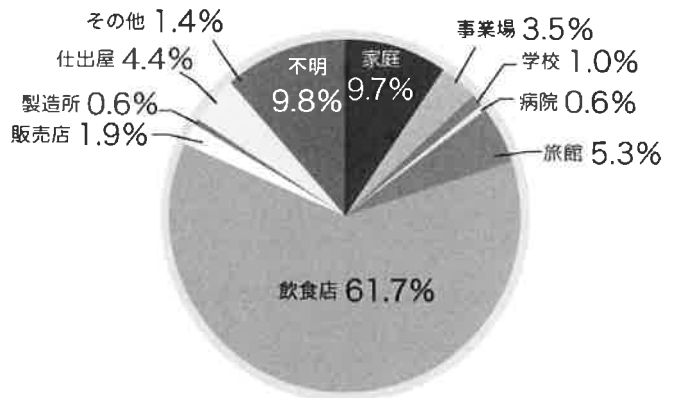


■ 8月は食品衛生月間です

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は、症状が軽かったり、家族のうち全員には症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。

厚生労働省の統計では、家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度となっていますが、実際にはもっと多く発生していると推測されます。

原因施設別食中毒発生状況 (平成27年)



食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。

きれいにしているキッチンでも、食中毒の原因となる細菌やウイルスがまったくいないとは限りません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所とされています。

食中毒予防の3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」

① 菌をつけない

清潔を保ち、よく洗浄。

包丁やまな板は用途ごとに使い分ける。

肉や魚の汁が他の食品に付かないように分けて保存。

盛付け時の手袋使用。

手洗いは食中毒予防の基本です。

② 菌をふやさない

冷蔵保存は10℃以下、温蔵保存は65℃以上。

調理した食品は早めに食べましょう。

③ 菌をやっつける

加熱などにより、しっかり殺菌しましょう。

加熱の目安は、中心部の温度が75℃（ノロウイルスに対しては85℃）で1分以上。

ココをチェック！

洗い残しが多いところ

指先・つめ

指の間

手首



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！



各種相談(無料)

【法律とこころの健康のための相談】

と き／8月9日(火)・9月1日(木)・3月2日(木) いずれも午後1時～4時

ところ／西濃総合庁舎 2-1、2-3会議室

内 容／不安や悩みの軽減を図るための

○弁護士による「法律相談」 ○臨床心理士による「こころの健康相談」

申 込／電話にて予約(1人50分まで、各日先着3人)

申込・問合せ／県西濃保健所 健康増進課保健予防係 ☎ 73-1111 (内線275)

【酒害相談】

と き／8月3日(水)・9月7日(水) 両日午後7時～9時

ところ／大垣市総合福祉会館

内 容／アルコール依存症に関する相談(本人・家族)

申 込／事前の申込みは不要

申込・問合せ／県精神保健福祉センター ☎ 058-231-9724

骨密度測定のご案内

カルシウムが不足して、骨に鬆(す)が入った状態になると、骨がもろくなって骨折しやすくなります。

あなたの骨密度を測り、ご自身の骨の状態を確認してみませんか。

と き／8月24日(水)・25日(木)・26日(金) いずれも午前10時～正午、午後1時～7時

ところ／保健センター

内 容／○超音波測定による骨密度測定 ○骨粗鬆症予防おやつ配布

対 象／18歳以上で、ペースメーカーなど体内器具を装着されていない方

定 員／1時間につき25人まで(各日200人)

申 込／8月1日(月)から予約受付(電話可) ※定員になり次第、申込を締め切ります。



にこにこキッチン 参加者募集

—親子でおやつ作りを楽しみませんか—

と き／9月14日(水) 午前10時～正午

ところ／保健センター

内 容／親子クッキング

※うずらのたまご・

かにかまチーズの

おにぎり



対 象／平成26.2～7月生

定 員／親子8組(先着順)

受講料／無料

持ち物／エプロン、三角巾、手ふきタオル、

お茶、筆記用具

申 込／9月7日(水)まで

その他／託児が必要な方は、ご相談ください。

妊娠期の教室(プレママキッチン) 参加者募集

—食事について学び、ママ友を作りませんか—

と き／8月20日(土) 午前10時～午後1時

ところ／保健センター

内 容／お腹の赤ちゃんにもやさしい、妊娠中から産後の食事について

対 象／妊婦

定 員／10人

受講料／無料

持ち物／母子健康手帳および

副読本、エプロン、

三角巾、ふきん2～3枚、筆記用具

申 込／8月12日(金)まで

その他／きょうだいのいる方は、一緒に調理することもできます。





8/11～9/10 事業のお知らせ

※場所の記載がない場合は保健センターで行います。

| 事業名 (内容・持ち物など) | 日時・場所 | 対象 |
|---|---------------------------|---------------------|
| 離乳食学級かみかみコース (個別通知) ※詳しい内容などは、案内をご確認ください。 | 8/17(水) 10:30～11:30 | H27.12・ H28.1 月生 |
| 1歳6か月児健診 (個別通知) ※詳しい内容などは、案内をご確認ください。 | 8/18(木) 受付 13:00～13:30 | H27.1 月生 |
| | 9/8(木) 受付 13:00～13:30 | H27.2 月生 |
| 3歳児健診 (個別通知) ※詳しい内容などは、案内をご確認ください。 | 8/19(金) 受付 13:00～13:30 | H25.7 月生 |
| | 9/9(金) 受付 13:00～13:30 | H25.8 月生 |
| 4か月児健診 (個別通知) ※詳しい内容などは、案内をご確認ください。 | 9/1(木) 受付 13:00～13:30 | H28.4 月生 |
| 10か月児健診 (個別通知) ※詳しい内容などは、案内をご確認ください。 | 9/2(金) 受付 13:00～13:30 | H27.10 月生 |
| 乳幼児すこやか相談 内容/身体測定、個別相談 持ち物/母子健康手帳 | 9/6(火) 受付 9:30～10:00 | 乳幼児 |

肺がん検診のご案内(予約不要)

肺がんは、日本人のがんによる死亡数のトップです。また、罹患(りかん)率、死亡率ともに40歳代後半から増加し始め、高齢になるほど高くなります。

“早期発見、早期治療” 40歳以上の方は、年に1回検診を受けましょう。

とき・ところ／

- 8月29日(月) 午前：岩手公民館 午後：栗原地区まちづくりセンター
- 9月5日(月) 午前：表佐公民館
- 9月7日(水) 午前/午後：東公民館
- 9月12日(月) 午前/午後：宮代公民館
- 9月13日(火) 午前/午後：保健センター
- 9月28日(水) 午前/午後：府中地区まちづくりセンター
- 9月29日(木) 午前/午後：保健センター

症状がない今だからこそ、
肺がん検診を受けましょう!



対象／昭和52年4月1日以前に生まれた方

内容／問診・胸部レントゲン(直接)、喀痰細胞診

※65歳以上の方は、結核検診も含みます。

※喀痰細胞診の対象者は、50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人

持ち物／5月に郵送した利用券、健康手帳(お持ちの方)

受診料／胸部レントゲン検査500円、喀痰細胞診100円(容器代)

※昭和21年4月1日以前に生まれた方などは、検査受診料が免除されます。