けんこうガイド

夏こそ大事!! 家庭でできる食中毒予防!!

食中毒は、菌やウイルスがついているものを食べたり飲んだりすることで起こります。

気温が高くなるこれからの時期は、食中毒菌が増殖しやすくなり、食中毒の発生件数が増えてきますので、毎日の生活の中で食中毒の予防を心がけることが必要になります。

特に、子どもと高齢者の方は食中毒が重症化する傾向があるので注意が必要です。

今回は食中毒を予防するために知っておきたい3つのポイントについてお知らせします。

次の3つのことに気をつけましょう

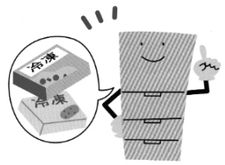
①「菌を食材につけないこと!」

帰宅後やトイレ後、調理の前後、食事の前には必ず石けんで手を洗う習慣をつけましょう。ふきんや包丁などの調理器具は、使った後すぐにしっかり洗い、その後、熱湯や漂白剤で消毒し、2次汚染を防ぐことが大切です。

②「菌を増やさない!」

食品購入後、冷蔵・冷凍食品は常温で放置せず、素早く冷蔵庫や冷凍庫に入れ、できるだけ早く食べましょう。保存する際に食品を詰め込み過ぎると庫内が冷えにくくなるので注意が必要です。

出来上がった料理は、時間をおかずに2時間以内に食べるようにし、室温で長い間放置することは避けましょう。



③「菌を消滅させる!」

食品を加熱する時は、中心部まで加熱します。表面は加熱されていても中まで火が通っていないこともあるので注意が必要です。しっかり加熱して、食中毒を防ぎましょう。

また、調理済み食品や残った料理を温めなおす時は、十分に加熱してから食べるようにすることが大切です。

これらのポイントをきちんと行ない、家庭から食中毒をなくしましょう。

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
7月 14日(木)	受付 13時～16時30分	フッ素塗布	保健センター
7月 18日(月)	受付 8時30分～10時00分～12時30分～13時30分～	婦人科検診	保健センター
7月 19日(火)	日程については個別にご案内いたします。	健診結果説明会	保健センター
7月 25日(月)	10時～12時	からだの中から健康美講座（栄養・歯科教室）	保健センター
7月 29日(金)	受付 9時45分～10時15分	4・7・12ケ月児健康診査	保健センター
7月 29日(金)	受付 13時～13時15分	1歳6ケ月・3歳児健康診査	保健センター
8月 4日(木)	9時～12時	お喜楽☆おたっしゃ塾（介護予防教室）	保健センター
8月 5日(金)	9時30分～13時30分	おやこの楽しい料理教室	保健センター
8月 11日(木)	9時～12時	お喜楽☆おたっしゃ塾（介護予防教室）	保健センター
8月 5日(金)	13時30分～15時30分	こころの健康相談	保健センター ※要予約（8月1日〆切り）

静内保健所から ☎42・0251

●問い合わせ先　保健福祉課保健福祉グループ　☎47・2113

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

子宮頸がん予防ワクチンの供給について

町では平成23年2月より、中学1年生から高校2年生の女性の方（現在中学2年生から高校3年生になった方々）を対象に、子宮頸がん予防ワクチン接種費用の全額助成を開始いたしました。

しかし、全国的に子宮頸がん予防ワクチン接種費用の助成が開始されたことで、ワクチンの需要が増え、十分な供給ができない状態となっています。

現在も、ワクチン不足は続いており、接種開始が難しい状況にあります。

今後、ワクチンが安定して供給されるようになるのは、7月中旬から下旬ごろと見込まれているため、まだ初回接種をされていない方々につきましては、7月頃からの接種開始となる見込みです。

ワクチンの供給状況や接種開始の詳細につきましては、追ってご連絡させていただきます。

子宮頸がん予防ワクチン接種につきまして、何かご不明な点がありましたら、問い合わせください。

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ
☎47・2113

《子宮頸がんとは》

子宮頸がんとは、子宮の頸部（子宮の入り口）にできるがんのことです。

年間約15、000人の女性が子宮頸がんとなり、約3、500人がこのがんにより亡くなっています。

子宮頸がんは、ウイルス感染が原因となって発病しますが、最近では特に20歳から30歳代の女性に増えてきており、発病の若年化の傾向が見られています。

《子宮頸がん予防ワクチンとは》

子宮頸がんは、様々な型のウイルスの感染により発病しますが、「子宮頸がん予防ワクチン」は多くのウイルスの中でも、子宮頸がんになりやすいウイルスへの感染を防ぐ効果があります。

しかし、子宮頸がん予防ワクチンは、すでに感染しているウイルスを排除したり、がんを治したりする効果はありません。また、すべてのウイルス感染を予防することはできません。

子宮頸がんを防止するためには、**ワクチンを接種すること、接種をした後も20歳を過ぎたら定期的にがん検診を受診すること**が大切です。

介護ワンポイント　アドバイス ⑰

【みんなで防ごう 高齢者虐待7】

《「お金を勝手に使う」など…これは経済的虐待です》

年金や給付金など、高齢者のお金は、たとえ介護者であっても勝手に拝借したり、使ったりはできません。高齢者に必要な介護サービスを受けさせなかったり、お金を渡さなかったりするのは、高齢者の権利を奪う行為であり、経済的虐待にあたります。介護者は高齢者の介護や生活の権利をきちんと守っていかなければなりません。

●保健福祉課保健福祉グループ
☎47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ　高橋 昌嗣