やまびこ保健所通信

20xx年6月号

# 特定健康診査がはじまります！

お手元に健康診査受診券は届きましたか？

対象者は40歳～74歳のやまびこ市国民健康保険に加入されている方です。健診を受けるには健康診査受診券が必要ですので、ご自宅に届いているかご確認ください。

特定健診は、心臓病・糖尿病・脳卒中などになる危険性の高いメタボリックシンドロームを早期発見するための健診です。ぜひ受診しましょう！

## 実施概要

実施期間

20XX年1月末まで

### 実施場所・申し込み方法

地区会場：やまびこ市保健所2階、もみじ谷保健福祉センター3階、みずなら保健福祉センター2階の3会場で実施します。健康診査受診券と健康保険症を用意し、期間内にお電話でお申し込みください。

受付時間：平日の9:00～12:00、13:30～17:00

申し込み先：やまびこ市保健所健康推進センター（電話01X-XXX-0000）

各会場での実施日・時間などは、やまびこ市広報6月号、および保健所ホームページ（http://www.yamabiko-city.XX.jp）をご覧下さい。

医療機関：期間内に市内の健診実施医療期間に直接お申し込みください。

### 実施料金

地区会場：1000円

医療機関：65歳未満2000円、65歳以上800円

## 健康診査受診の注意事項

### 健康診査の対象にならない方

病院や施設で健診や検査を受ける機会のある方は、健康診査の対象となりません。

介護保険施設入所中の方、血圧を下げる薬・血糖を下げる薬またはインスリン注射・コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している方･･･など（詳しくは保健所健康推進センターにお問い合わせください。）

### 受診時のご注意

健康診査受診券と健康保険証を必ずご持参ください。

検査の結果に影響が出ることがあるので、健診前10時間は水以外飲んだり食べたりしないでください。

健診の前の日は、激しい運動や多量の飲酒は控えましょう。

### 受診券が届いていない方・紛失された方

やまびこ市保健所健康推進センター、または各地域保健福祉センターへご連絡ください。

# 食中毒にご注意を

食中毒のシーズンが到来しました。昨年やまびこ市内では47件の食中毒が報告され、最近では家庭での食中毒も増えています。正しい知識を身につけて、食中毒を予防しましょう。

## 食中毒とは

有害・有毒な微生物や化学物質など毒素を含む飲食物や水を、人が口から摂取した結果起こる下痢・嘔吐や発熱などの症状の総称です。原因となった因子・物質によって、細菌性食中毒、ウイルス性食中毒、化学性食中毒、自然毒食中毒、その他に大別されますが、梅雨どきなど高温多湿となるこれからの季節は、特に細菌性食中毒が多くなります。これ以外の季節では、冬にはノロウイルスが原因の食中毒が多く、きのこやフグなどによる自然毒食中毒は食材の旬にあたる秋から冬にかけて発生しやすくなります。

### これからの季節に多い細菌性食中毒

湿度・気温ともに高くなるこれからの季節は、一年のうちでも食中毒が発生しやすい時期です。その多くが細菌性食中毒です。以下に簡単な分類をあげてみましょう。

### 毒素型

細菌が産生する毒素による食中毒。抗生物質は効きませんが、毒素が熱分解に弱い場合には加熱により防ぐことができます。

黄色ブドウ球菌：おにぎり、すし、おつくりなど。皮膚の常在菌が食品へ移行して増殖、毒素を産生します。潜伏期間は短く3～6時間。毒素は熱に強いため調理加熱程度では不活化できません。

ボツリヌス菌：発酵食品、いずし、真空パック食品など。潜伏期間は長く、40時間の例もある。毒素自体は熱分解しやすい。

### 感染型

感染して体内で増殖した細菌が病原性をもつことにより発症します。細菌性食中毒の多くはこのタイプです。

腸炎ビブリオ：夏に多い食中毒です。未加熱の魚介類、刺身、シラスなど。海水の常在菌で、発生のピークは6～10月です。

キャンピロバクター：牛･豚･鶏肉、鶏卵、生乳、レバ刺しなど。家畜の常在菌であり、生食すると危険です。発症までの潜伏期間が2～7日と長いのが特徴です。

病原大腸菌：病原性を持つ大腸菌群全体を示しますO157（腸管出血性大腸菌）が最も有名で、時に集団発生が報告されます。

サルモネラ菌：鶏卵、鳥肉。夏期の自家製マヨネーズやアイスクリームなど。

### 中間型

ウェルシュ菌：学校給食や料理作り置きなどで、加熱調理･煮込みでも不活化を免れた芽胞が保冷時も生存し続け、解凍のときの加熱によって食品内で増殖します。潜伏期間は8～24時間です。

## 予防の三原則は「つけない」「増やさない」「殺菌」

### 細菌をつけない！

細菌が手や調理器具を介して食品につき、増えることで食中毒を起こすことがあります。予防の基本は手洗いです。調理前やトイレに行った後、肌や髪に触った後などにこまめに手を洗って、自分が細菌の「運び屋」にならないようにしましょう。調理器具は常に洗浄殺菌し、食品を保存するときには容器に入れたり、ラップしたりするなどの注意を忘れないようにしましょう。

### 細菌を増やさない！

食品についた細菌は時間とともに増えていきます。食品はできるだけ早く食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。温かい状態で置いておく場合には65℃以上で保存します。冷凍食品を室温で解凍するのは、中心部が解凍されるまでの時間に表面温度は室温と同じ状態が続くので細菌を増やすことになります。冷凍食品の解凍には冷蔵庫や電子レンジを使用しましょう。冷蔵庫で保存しなければならない食品を買ったときは、寄り道せずに帰りすぐに冷蔵庫に入れましょう。

### 殺菌！

食品に付いてしまったり、増えてしまったりした細菌を加熱するという方法があります。食べる部分が75℃･１分間以上になるよう加熱しましょう。しかし加熱できる食品は限られており、調理加熱では熱に強い毒素を壊すことはなかなかできません。加熱したから大丈夫と過信してはいけません。

# 狂犬病予防接種のお知らせ

狂犬病予防注射の実施は6月末までです。必ず犬の鑑札と狂犬病予防注射票の交付を受けてください。

## 実施概要

やまびこ市と県獣医師会では下記の日程で狂犬病の予防注射を行います。新しく飼い始めた犬の登録も同時にできます。登録済みの犬の飼い主の方には、案内はがきをお送りしていますので、必要事項を記入のうえ近くの会場へお持ちください。

動物病院で狂犬病予防注射を受けた犬の飼い主の方は、保健所へ注射済証明書を持参して注射済票の交付を受けてください。

日程：6月2日、3日、10日、11日

料金：狂犬病予防注射2500円、登録手数料　3000円

〔問い合わせ先〕やまびこ市保健所衛生課動物管理係（電話：01X-XXX-1111）

# 救急医療講習会報告

去る5月25日に、やまびこ市保健所にて一般市民の皆さんを対象に救急医療講習会を開催しました。

## AED（自動体外式除細動器）による救命救急講習会

救急隊が到着するまでの間に私たち市民がAEDを用いて、心肺停止傷病者に対し迅速な除細動を行うことができるようになりました。保健所では、救命率の向上が期待できるAEDの適切な使用についての講習会を、一般住民を対象に実施しました。

参加者は合計30名、4～5人ずつのグループに分かれて、ビデオによる講習とインストラクターの指導のもとで人形型のシミュレータを使った実技練習を繰り返す形式で行われました。参加者の皆さんは、実際に心肺停止患者さんに遭遇したときの緊張感と雰囲気の中で、熱心に取り組まれ、確実に知識と手技を習得されていました。

## 今後の開催予定

緊急事態に慌てることなく適切な対応や手当ができるよう、あなたも講習会に参加しませんか？「とっさの時」に学んだ知識と技術を役立ててください！

日程：6月16日（木）13時～　7月15日（金）13時～

場所：やまびこ市保健所5階ホール

定員：各30名

※今後も月1-2回の開催を予定しております。

〔問い合わせ先〕やまびこ市保健所保健課（電話：01X-XXX-1000）