

食中毒を予防しましょう！

食中毒とは、食品に付着して増えた食中毒菌を食品などと一緒に食べたり、食品中で食中毒菌が産生した毒素を食品と一緒に食べることによって起きる健康被害のことをいいます。主に、腹痛、下痢、嘔吐などの急性の胃腸障害を起しますが、細菌の種類によっては、発熱などの風邪のような症状や、神経障害をもたらすこともあります。

O157を含め、食中毒は気温が食中毒菌の増殖に適している初夏から初秋にかけて、発生しやすくなります。ただし、ウイルスが原因となる食中毒は、気温の低い時期でも発生が見られることから、夏以外の季節も注意が必要です。

食中毒予防には

- 食品は、十分な加熱をしましょう。
- 調理前とトイレ使用後には、厳密な手洗いをしましょう。また、症状が回復しても、使用後は丁寧な手洗いが大切です。

【手洗い方法】

石けんをつけ、手指の各部分を丁寧にこすり洗い、ねじり洗いしましょう。十分な流水で石けんを洗い流した後、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取りましょう。

食肉の生食にご注意ください！

牛、豚および鶏の肉、レバーなどを生または加熱不十分で食べると、食中毒菌を生きたまま取り込むことになり、食中毒症状を引き起こします。

食肉による食中毒予防のために

- 「生食用」の牛肉、鶏肉は流通していません

牛肉は一部生食用として輸入されているものがありますが、その量はごく少ないものと考えられます。また、鶏肉には生食用の衛生基準がありません。したがって、豚肉のほか、牛肉・鶏肉も、生で食べると食中毒になる可能性があります。

●生肉を食べない

ユッケやレバ刺しなどによる食中毒の原因菌である腸管出血性大腸菌など（O157やO111など）は、少量の菌で食中毒を起します。新鮮であっても、菌が付いている肉食を食べれば、食中毒になる可能性があり、合併症でHUS（溶血性尿毒症候群）を発症し、腎機能障害や意識障害など重症化して命に関わることもあります。

女性特有のがん検診推進事業のお知らせ！

今年度においても、国が定めた特定の年齢に達した女性に対して、「乳がん検診無料クーポン券」および「子宮頸がん検診無料クーポン券」を6月1日に郵送しました。

○乳がん検診無料クーポン券

内容：マンモグラフィ検査
受診方法：つくばみらい市の婦人科検診（集団検診または医療機関検診）
対象：平成23年4月1日時点で、40・45・50・55・60歳の方

○子宮頸がん検診無料クーポン券

内容：子宮頸がん検診
受診方法：つくばみらい市の婦人科検診（集団検診または医療機関検診）
対象：平成23年4月1日時点で、20・25・30・35・40歳の方

※詳細は、個人通知の同封物をご覧ください。乳がん・子宮がんは、早期に発見・治療をすれば治癒する確率の高いがんです。ぜひ、この機会にがん検診を受け、自分の健康を守っていきましょう。

問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内）
☎ 25-2100

保健カレンダー（7月）

○子どもの健診・教室など 会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	25日(月)	午後1時～1時30分	平成23年4月生
1歳6カ月児健診	21日(木)	午後1時～2時	平成21年12月生
2歳児歯科健診	12日(火)	午後1時～2時	平成21年6月生
3歳児健診	5日(火)	午後1時～2時	平成20年5月生
パパママ教室(予約制)	23日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
離乳食教室(前半)	13日(水) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	12日(火)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(ココロ組)			9カ月～12カ月児と保護者
ポリオ（予防接種）	6日(水)	午後1時～2時	3カ月～90カ月児未満

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。

○相 談

	日 時	会 場
移 動 健康相談	5日(火) 午前9時30分～11時30分	板橋コミュニティセンター
こころの 健康相談	20日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉センター

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。