



# すこやかだより

保健センター(オアシスセンター内) ☎(48)1111(内1520・1521)

## 食中毒を防ごう

夏は食中毒の多い季節です。食中毒は、細菌やウイルスが増殖した食べ物を食べることにより発症します。症状は、腹痛や下痢、嘔吐(おうと)などの胃腸障害や、しびれ、まひなどの神経障害で、悪化すると死に至ることもあります。食中毒は、飲食店だけでなく家庭でも発生しています。毎日の生活の中で予防を心掛けることが大切です。

**～食中毒予防の3つの原則～** 家庭での食中毒予防は、食品の購入から調理して食べるまでの過程で細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」を実践することが大切です。

- 1. 「付けない」**  
手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理前や食事前などには手を洗うことを心掛け、生の肉や魚を調理したまな板や包丁でそのまま別の料理をしないでください。手に付着したウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。せっけんを使って、指の間や爪の中までよく洗いましょう。
- 2. 「増やさない」**  
購入した食品や調理したものは、なるべく早く食べるようにしましょう。細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になるため、低温で保存することが重要です。食品の購入後は早めに冷蔵庫に入れるようにし、増殖を防ぎましょう。冷蔵庫の開ける回数や食品の詰めすぎに注意し、冷蔵庫内の温度が上がらないようにしましょう。
- 3. 「やっつける」**  
大半の細菌やウイルスは加熱することで殺菌できます。肉や魚、野菜は十分に加熱することが大切です。特に肉料理は中心部まで火を通すようにしましょう。また、スポンジやまな板などの調理器具は、使用後しっかり洗ってから熱湯をかけて殺菌してください。

**～食中毒かもと思ったら～**  
嘔吐(おうと)や下痢の症状は、原因となるものを取り除いて体を守る反応です。自己の判断で市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに病院で受診してください。

## 日本人の死亡原因の1位は“がん”～がん検診を受けましょう～



日本人の3人に1人ががんで亡くなるといわれています。がんは初期の段階では自覚症状がほとんどありません。保健センターでは、さまざまながん検診を行っています。日程などは次ページの保健ガイドをご覧ください。予約していただき、すでに定員に達している日程については受け付けを締め切っています。

### ■ 検診の種類・対象・料金

種 類	対 象 (令和4年度に迎える年齢)	料 金
胃がん	40歳以上、男女	1,000円
大腸がん		500円
前立腺がん	50歳以上、男性	600円
乳がん	20歳以上、女性	1,200円
子宮頸がん	20歳以上、女性	700円
骨密度	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	1,000円

## 「がんサポートほっとライン」のご案内

愛知県では、がん患者とその家族を対象としたがんのピアサポーターによる電話相談(ほっとライン)を行っています。「がんの不安や悩みを聞いてほしい」「地域の医療機関の情報を得たい」「がんの患者会に出たい」「同じがんの体験者と話したい」時などにご利用ください。事前予約が必要です。

- 日 時 毎週火曜日、木曜日と土曜日(月2回) 午前10時～正午(受け付けは午前11時30分まで)  
午後1時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)
- 電話相談(ほっとライン) ☎052(684)8686
- 予約・問い合わせ先 NPO法人ミーネット ☎052(252)7277 (火曜日～土曜日の午前9時30分～午後5時)

