

# 保健センターだより

食中毒予防・・・菌をつけない 増やさない やっつける  
熱中症予防・・・暑さを避けて 水分補給をしっかりと

No.279

## 食中毒を予防しましょう

### 肉を食べる時は中心部までしっかり加熱

北陸地方を中心に展開する焼肉チェーン店で腸管出血性大腸菌による食中毒事件が発生しました。

調査の結果、患者はユッケなどを食べ、溶血性尿毒症症候群（HUS）により亡くなられた方もあります。

牛などの家畜は、腸管内に病原性大腸菌を保有していることがあり、食肉の生食は危険です。

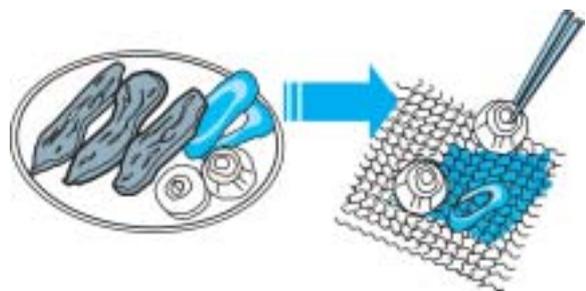
特に、子どもや高齢者など抵抗力が弱い人は、腸管出血性大腸菌に感染すると重症化するおそれがあります。食肉はしっかり加熱して食べましょう！

### 肉を原因とする食中毒を予防するために次のことに気をつけましょう

肉を焼く箸(はし)と食べる箸(はし)を使い分けましょう



生肉に添えてある野菜は火を通してから食べましょう



十分に加熱して食べてください



特に子どもや高齢者は、生レバーやユッケ、食肉の刺身などの生食は控えてください



兵庫県では、腸管出血性大腸菌による食中毒防止に関する情報をホームページに掲載していますので、参考にしてください。

(兵庫県ホームページ > 食・農林水産 > 食と農 > 食の安全安心 > 食中毒について)

問い合わせ・ご相談は、最寄りの「健康福祉事務所(保健所)食品薬務衛生課」または「県生活衛生課」へ

○中播磨健康福祉事務所 ☎0790-22-1234  
○県生活衛生課 ☎078-362-3257

# 熱中症の予防法

7月～8月がピークです。一人ひとりが自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配りましょう。

## 水分・塩分補給

こまめな水分・塩分補給

\* 高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

## 熱中症になりにくい室内環境

扇風機やエアコンを使った温度調節

室温が上がりにくい環境確保

(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

こまめな室温確認

## 体調に合わせた取り組み

こまめな体温測定

(特に体温調節が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類着用

保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

## 外出時の準備

日傘や帽子の着用

日陰の利用、こまめな休憩

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類着用

# 予防接種のお知らせ

## 日本脳炎 (平成7年6月1日～平成19年4月1日に生まれた方へ)

平成17年度から積極的な接種勧奨を差し控えていた未接種者の接種対象枠が拡大されました。

上記の生まれの方で、接種途中、または、全く未接種の方は、残りの接種回数分の接種を受けてください。

予診票(問診票)を紛失した方は、保健センターへ取りに来てください。

接種回数分の予診票をお渡します。

差し控えによる日本脳炎未接種者の受け方(4回接種の場合)

改正点

特例対象者：平成7年6月1日～

平成19年4月1日に生まれた方

追加

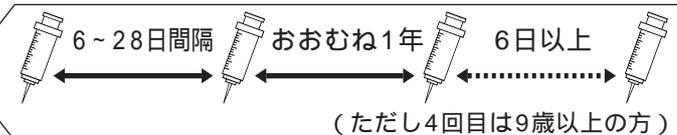
4歳から20歳未満の間に、4回の接種のうち

不足分を接種できる(ただし、4回目は9歳以上の方)

接種が不十分の方

4回の接種のうち残りを、6日以上の間隔をおいて接種(ただし4回目は9歳以上の方)

全く接種を受けていない方



## 麻しん・風しん(MR)

(高校2年生相当の方へ)

平成23年度に限り「高校2年生に相当の年齢の者」(17歳)が追加され、修学旅行や学校行事として研修旅行で海外に渡航する場合に接種可能となります。

特段の事情がない場合は、高校3年生相当(18歳)で接種します。

希望者は、事前に保健センターで申請手続きをしてください。



## 子宮頸がんワクチン

(中学1年～高校2年生に相当する女子生徒へ)

現在、子宮頸がん予防ワクチンは、供給量を見ながら順次接種が進められています。

平成22年度に接種を開始して、現在、高校1年生、2年生に相当する年齢の方は、予定通り8月6日以降、医療機関に連絡のうえ、接種を受けてください。

平成23年4月以降に申請された中学1～3年生に相当する年齢の方については、国からの開始可能の通知があり次第、お知らせしますので、しばらくお待ちください。

なお、高校2年生に相当する年齢の方については、新規の申し込みは受付できません。

中学1年～高校1年生に相当する年齢で、接種を希望する方は、保健センターで早めに申請手続きをしてください。

## 保健センター行事予定(7/1～7/31)

内 容	月日(曜)	対 象	場 所	受付時間
一般健康相談	7/11(月)	一般希望者	保健センター	9時30分～11時
母子健康手帳交付	月～金	妊 婦		8時30分～17時
すくすく相談	7/11(月)	乳児希望者		10時30分～11時30分
		幼児希望者		13時30分～15時
1歳お誕生相談	7/11(月)	H22.7月生まれ児		9時30分～10時
3か月児健診	7/27(水)	H23.4月生まれ児		13時15分～13時45分
4か月児健診	7/19(火)	H23.3月生まれ児		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	7/27(水)	H22.9月生まれ児		9時45分～10時
1歳6か月児健診	7/20(水)	H21.11・12月生まれ児	13時30分～14時	

\*三種混合(DPT)、二種混合(DT)、麻しん風しん混合(MR)、日本脳炎は、指定医療機関にて随時行っています。(要予約)対象者は忘れずに、接種を受けましょう。  
三種混合(DPT)、日本脳炎を受ける際は、接種間隔に気をつけましょう。  
\*麻しん風しん混合(MR)予防接種は、中学1年生・高校3年生の方を対象に行っています。体調の良い時に、早めに接種してください。

## 殺虫剤等の小分けに注意しましょう

埼玉県越谷市内で自治会が殺虫剤をお茶のペットボトルに小分けし、これを誤飲した女性2人が意識不明となる健康被害が発生しました。

薬事法にもとづく必要な許可、適正な表示及び包装なしに医薬品である殺虫剤を小分けすることは、薬事法違反になると同時に、重大な健康被害をもたらします。

人体に危険な影響を与える殺虫剤等の不適切な取扱いほしないように注意してください。

特に、最近のペットボトル飲料は、さまざまな場面で、年齢を問わず飲む機会が多くあります。小さな子どもはジュースと間違えて飲む可能性が高いので、ボトルの使用には十分に気をつけてください。

## 体の衰えは足腰から！

『立ったままで靴下が履けなくなった』といわれる方は注意が必要です。歳のせいと放っておくと介護が必要になる危険性が高くなります。

要介護の原因は、脳卒中や認知症などがありますが、最近ではそれに加え、骨折や関節疾患などの運動器の障害も注目されています。運動器とは骨・関節・筋肉など体を動かすために必要な器官のことをいいます。運動器の問題は、加齢による筋力やバランスの低下から、変形性関節症や骨粗鬆症などの運動器自体の疾患によるものまで多様です。

その上、病態が複数連鎖し合うことが多いため、「立つ」「歩く」などの動作に支障をきたしやすく、寝たきりになる場合があります。

最近では、このように運動器の衰えから移動能力が低下した状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といい、運動機能の低下を早期に気づき、予防のための行動を起こすことが大切だと考えられています。

まずは、ロコチェックで生活を振り返ってみましょう。1つでも当てはまる場合はロコモの

## ケアステーションかんざきだより

第115号

可能性があります。

ロコモの予防や改善には、下肢の筋力をつけるスクワットなどの運動が効果的です。また、楽しみながら続けることができる運動を生活に取り入れることも大切です。今からの時期ですと夏の日差しを避け、水中歩行や朝のすがすがしい空気の中でのウォーキングなどから始めてみてはいかがでしょうか。



### - ロコチェック -

- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 15分くらい続けて歩けない(約1km)
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上るのに手すりがある
- 片足立ちで靴下をはけない
- 2kg程度(1ℓの牛乳2本)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 掃除機や布団の上げ下ろし等のやや重い家事が困難である

## 福崎町民憲章

- 一、恵まれた自然を生かし、住みよい、調和のとれた町をつくりましょう。
- 一、豊かな伝統と歴史を守り、教養を深め、香りたかい文化の町をつくりましょう。
- 一、人を大切にし、みんなで助けあい、豊かな心がふれあう町をつくりましょう。
- 一、心と体をきたえ、健康で、明るく楽しい町をつくりましょう。
- 一、くふうと努力を重ね、生きがいある、未来をひらく町をつくりましょう。

## 施設電話案内

役場・教育委員会 ☎②0560  
 エルデホール ☎③1655  
 文化センター ☎②3755  
 図書館 ☎②3790  
 生活科学センター ☎②4977  
 体育センター ☎②1153  
 子育て学習センター ☎②7830  
 子育て支援センター ☎②2308  
 サルビア会館 ☎②5848  
 もちの木会 ☎②1564  
 保健センター ☎②0560  
 文珠荘 ☎②4051  
 春日ふれあい会館 ☎②5805  
 社会福祉協議会 ☎③0300

第1デイサービスセンター ☎③0310  
 第1在宅介護支援センター ☎③0800  
 第2デイサービスセンター ☎②6663  
 第2在宅介護支援センター ☎②7134  
 ホームヘルパーステーション ☎②7135  
 シルバー人材センター ☎③1811  
 もちむぎのやかた ☎③1500  
 スポーツ公園 ☎③1292  
 老人ホーム ☎②0412  
 青少年野外活動センター ☎②0609  
 給食センター ☎②0710  
 歴史民俗資料館 ☎②5699  
 (財)柳田國男・松岡家記念館 ☎②1000



## 新任職員が行く!

### 福崎町手芸ボランティア

福崎町手芸ボランティアは平成元年にスタートしました。現在は6人で活動され、かばん、帽子、ペットボトルホルダー、エコたわし、小物入れ、布ぞうりなど、さまざまな手芸作品を手作りされています。月2回の活動で100点以上の作品を制作し、これらを福崎まつりや消費生活展、もちむぎのやかたなどで展示、販売されています。そしてその収益の一部を社会福祉協議会の善意銀行へ寄付され、このたびの東日本大震災の被災地へも義援金を送られました。

メンバーのみなさんは一つ一ついい心に心を込めた作品づくりをされており、あたたかみのある作品に魅せられてすっかりファンになった方もいらっしゃるそうです。また、活動に参加されている理由を尋ねると、「手芸が好きだからね」、「みんなと集まるのも楽しいよ」と編み物や縫い物の手をしながら笑顔で答えていただき、少人数ながら充実した活動をされているのだと感じました。



手芸に興味のある方、楽しくお話しながら編み物や縫い物をしてみたい方は、手芸ボランティアのみなさんといっしょに、世界で一つしかない手作りの品を作ってみませんか。お問い合わせは、文化センター事務局まで。(三輪麻衣子、山下真以子、木村直子)

### 表紙写真の説明

6月25日(土)、もちむぎのやかた前で町制55周年記念「サルビア田園アート」がスタート!梅雨の間の輝く夏日、たくさんのボランティアのみなさんのご協力により、1回目の苗植えを行いました。次は文字の周り一面に赤いサルビアを植えていきます。どんなアートができるのか、夏の楽しみが増えました。(福崎町広報委員会・内線221)

### 町民のうごき

世帯数	7,167世帯	人口	19,652人
男	9,347人	女	10,305人
転入	75人	転出	59人
出生	9人	死亡	6人
平成23年5月末現在			