

一関保健所からのお知らせを地域の方にお届けするため、「保健所だより」を発行しています。ご家族でご覧いただいたり、ご近所の集まりなどでお伝えいただくなどご活用ください。

食中毒・感染性胃腸炎を防ぎましょう

◎8月は食品衛生月間です

気温や湿度が高い夏場は、食中毒菌が活発に活動する季節です。

厚生労働省では、8月の1か月間を食品衛生月間と定めており、当保健所は岩手県食品衛生協会一関支会と、同協会の東磐支会と協力して、食中毒予防の普及啓発に取り組んでいます。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。家庭では次の6つのことに取り組みましょう。

| | | | |
|------------------------|---|------------------------|---|
| ポイント1 食品の購入 | <ul style="list-style-type: none">○ 冷蔵や冷凍の食品は最後に買い、持ち歩かずすぐに家に持ち帰る。○ 消費期限等を確認し、新鮮なものを買う。 | ポイント2 保存 | <ul style="list-style-type: none">○ 冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下になるように、食品のつめすぎに注意する。○ 肉や魚の汁で他の食品が汚れないように注意する。 |
| ポイント3 調理前 | <ul style="list-style-type: none">○ 調理の前、肉や魚を扱った後、そしてトイレの後は手を洗う。○ 食品の解凍は、冷蔵庫内か水や電子レンジで行う。○ 調理に使用する器具の汚れは、洗剤でしっかり洗う。 | ポイント4 調理 | <ul style="list-style-type: none">○ 加熱が必要なものは、中心まで火が通るように、75℃以上で1分間以上加熱する。○ ふきんやタオルは、乾いた清潔なものを使う。 |
| ポイント5 食事 | <ul style="list-style-type: none">○ 調理品は、室温で長く放置しない。○ お刺身などは、冷蔵庫から出したら2時間以内に食べる。 | ポイント6 残った食品 | <ul style="list-style-type: none">○ 食品が余った時は、早く冷えるよう小分けして冷蔵庫に保存する。○ 温め直すときは、75℃以上で加熱する。○ 少しでも傷んでいると感じたら捨てる。 |

※調理に使用した道具は、洗剤で洗い、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。

◎感染性胃腸炎を防ぎましょう

大腸菌は、家畜や人の腸内に存在します。ほとんどは人体にとり無害ですが、このうち病原大腸菌と呼ばれ、人に下痢などの消化器症状や合併症を起こすものがあります。中には、毒素を作り、血便の症状を引き起こす「腸管出血性大腸菌」と呼ばれるものがあり、これの代表的なものは“O157”です。

腸管出血性大腸菌は、ごく少量の感染で発症するため、家庭や職場内で感染が広まる場合があります。生肉には菌が付いている場合があるので、加熱しないで食べると食中毒になる危険があります。

◎肉はしっかり加熱しましょう

夏場はコンロやプレートを囲んで会食をする機会が増えますが、肉は中心部までしっかり加熱しましょう。生肉を扱った「はし」や「トング」で、そのまま調理済みの食品を扱わないようにしましょう。

◎手洗いを徹底しましょう

腸管出血性大腸菌やノロウイルスの感染予防には、石けんと流水による手洗いが効果的です。また、感染者が触れた場所や物の消毒を行いましょう。通常の細菌には消毒アルコールが有効ですが、ノロウイルスには効きませんので、次亜塩素酸ナトリウム（台所用殺菌剤等）を用いましょう。

■参考：厚生労働省ホームページ 食品衛生月間について

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/

参考：岩手県感染症情報センターホームページ

<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1353/kansen/>

【問い合わせ先】保健課・環境衛生課（電話 26-1415、1412）

がん征圧・患者支援チャリティーイベント

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2017いわて

「リレー・フォー・ライフ」とは、がん患者の方やそのご家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指すチャリティー活動です。

毎年、全国各地で、2日間の日程で夜通し歩くリレーイベントを開催しています。一関地域では、「～みんなの笑顔が咲く命～ひとりじゃない」をテーマに、次のとおり開催されます。

記

- 1 日時 平成29年9月2日(土)13時から9月3日(日)13時まで
- 2 場所 観自在王院史跡公園(平泉町 毛越寺門前)
- 3 参加 参加については、リレー・フォー・ライフ・ジャパンいわて実行委員会事務局(一関病院内)にお問い合わせください。
Tel: 0191-21-0554 Mail: rfliwate@gmail.com

■参考: 県ホームページ リレー・フォー・ライフ・ジャパンについて

<http://www.pref.iwate.jp/iryuu/kenkou/gantaisaku/026129.html>



【問い合わせ先】管理福祉課(電話26-1415)

一関保健所相談窓口のご紹介

| | 事業内容 | 相談日・検診日 | 担当課 |
|--|--|-------------------------------|--------------------|
| 医療相談 | 医療に関する相談窓口を設置しています。相談内容について関係機関と連携して対応します。 | 8時30分から17時まで (祝祭日、年末年始を除く) | 管理福祉課 (26-1415) |
| 福祉相談 | 配偶者暴力(DV)相談、ひとり親世帯及び寡婦世帯からの相談、ろうあ者・盲ろう者の相談・手話通訳、ひとにやさしい駐車場利用証交付を行っています。 | 8時30分から16時まで (祝祭日、年末年始を除く) | 管理福祉課 (26-1415) |
| 女性健康相談 | 妊娠や不妊などの婦人科関係の相談、女性の健康についての相談に応じます。 | 9時から17時まで (祝祭日、年末年始を除く) | 保健課 (26-1415) |
| こころの健康相談 | こころの問題について、専門の医師が相談に応じます。偶数月は一関合同庁舎で、奇数月は千厩合同庁舎で行います。 | 原則第1木曜日の13時30分から | 保健課 (26-1415) |
| HIV抗体検査、クラミジア病原体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、HTLV-1抗体検査、梅毒検査 | HIV抗体検査は即日検査で行います。採血後、約1時間後に結果をお知らせします。また、クラミジア病原体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査またはHTLV-1抗体検査は、概ね2週間後に結果をお知らせします。予約が必要ですので、事前にお電話ください。 | 原則第2火曜日の10時30分から11時50分まで | 保健課 (26-1415) |
| 骨髄バンクの登録 | 骨髄バンクに関する相談を実施しています。希望により、骨髄ドナー登録を受け付けています。 | 原則第2火曜日の9時から9時30分まで | 保健課 (26-1415) |
| 食品営業相談 | 飲食店など営業許可の相談を受け付けています。事前にお電話でご連絡ください。 | 毎週水・金曜日の9時から16時30分まで | 環境衛生課 (26-1412) |
| 飼犬、飼猫の相談 | 犬や猫について動物愛護の相談を受け付けています。飼い主の方、これから飼い主になろうとする方からの相談、問い合わせにお答えします。 | 9時30分から17時まで (祝祭日、年末年始を除く) | 環境衛生課 (26-1412) |

■ 県南広域地方振興局保健福祉環境部一関保健福祉環境センター・一関保健所
 住所: 〒021-8503 一関市竹山町7-5
 電話: 0191-26-1415 FAX: 0191-26-3565
 ホームページアドレス: http://www.pref.iwate.jp/kennan/ichi_hoken/index.html

