



8月は『食品衛生月間』

夏季は食中毒が多発し被害件数、患者数とも増加します。特に、7月から9月にかけては高温多湿で、食中毒菌が増殖する絶好の時期となります。食中毒は、飲食店などの外食だけでなく、家庭でも発生しています。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを紹介します。さっそく、チェックしてみましょう。

1 食品の購入

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などの汁がもれないように分けてビニール袋に入れる

2 家庭での保存

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない（全体の7割程度がよい）

3 下準備

- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分けると安全
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- 肉や魚を切ったまな板や包丁は洗った後、熱湯をかけて殺菌する

4 調理

- 調理の前に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱（中心部を75℃で1分以上の加熱が目安）

5 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない

6 残った食品

- 温め直すときも十分に加熱
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとでもあやしいと思ったら食わずに捨てる

家族と自分を
食中毒から守
りましょう。

※掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急ぎよ日程を変更する場合があります。変更の際はお知らせ放送等でお知らせします。



問い合わせ先

市立保健センター (FAX 23-7134)
健康増進課 ☎ 31-0214
地域医療対策室 ☎ 31-0213
子ども家庭支援課 ☎ 31-1381
子ども福祉課 ☎ 31-0243
美都地域総務課 ☎ 52-2312
匹見地域総務課 ☎ 56-0302
メールアドレス
hoken-center@city.masuda.lg.jp

食中毒予防の三原則

「つけない」

「やっつける」

「ふやさない」



食中毒は簡単で基本的な予防方法をきちんと守れば防ぐことができます。それでも、もし、腹痛や下痢、気分が悪くなった時は、お医者さんに相談しましょう。



参考/政府広報オンライン
厚生労働省ホームページ

6月12日開催
健康ますだ市21推進協議会
総会

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で3年ぶりの開催となった総会に、協議会員や公民館職員総勢42名が出席しました。

令和3年度の活動報告の後、各部会（食生活・運動・歯科・心の健康）の今年度の活動計画が承認され、本格的に活動がスタートすることとなりました。コロナ禍において、日頃の健康づくりの大切さが見直されており、健康ますだ市21の活動をさらに推進していくことを確認しました。

総会後、島根県益田保健所衛生指導課 竹田課長に新型コロナウイルス感染症の現状について講演いただきました。竹田課長は「今日までに、市内では1,011人の感染者が確認されており、市民の約45人に1人は感染していることになる。決して特別な感染症ではないこと、周囲への思いやりの気持ちを持ち、上手にコロナと付き合ってほしい」と話されました。また、陽性者発生時の対応で、行動履歴の調査についての説明があり、その日のできごとを記録しておくという話がありました。認知症予防を兼ねて



基本的な感染対策として①マスクの適切な着用②手指消毒③こまめな換気を確実に実践することを強調されました。

日記をつけることを勧められ、うなずく参加者もいました。

自死遺族

分かち合いのつどい

大切な人を自死で突然失う衝撃。これ以上つらいことはありません。一人で悩まず、一緒に痛みを語り合いませんか。自死遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

日 8月27日(出)

14:00~17:00

* 交流会 15:30~

自死問題、遺族支援に関心がある方との交流会です。

(参加費 300円)

場 市立市民学習センター
203 研修室

問 しまね分かち合いの会・

虹(担当:桑原)

☎ 0900-4692-59660

健康ますだ市 21 推進協議会 歯科部会

ますだ版 7020 良い歯の運動 達成者募集中!!

ますだ版 7020 運動とは？

70 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある方を増やし、いつまでもおいしく食べて元気におしゃべりできる健口生活を送ることを目指す取組です。



対象者 下記の生まれ年に該当する方で、自分の歯が 20 本以上ある方

70 歳（昭和 27 年生）・75 歳（昭和 22 年生）・80 歳（昭和 17 年生）・85 歳（昭和 12 年生）
90 歳（昭和 7 年生）・95 歳（昭和 2 年生）・100 歳（大正 11 年生）…

応募方法 8 月 31 日(木)までに、市内協力歯科医院で診査を受け応募してください。

※事前に歯科医院に予約をして受診してください。

表彰式 7020 達成者の方を対象に、10 月 23 日(日)に開催の「健康ますだ市 21 フェスティバル」において表彰式を行う予定です。

※詳しくは、市立保健センター、美都・匹見各分庁舎、各公民館に設置しているチラシをご覧ください！

【問い合わせ先】健康ますだ市 21 推進協議会 歯科部会（事務局：市健康増進課 ☎ 31-0214）

第 2 次益田市健康増進計画

行動目標 健康的な生活習慣を身につけよう「**適度なお酒との付き合いをしよう**」

ポイント
1

目安を守って楽しむ

適度な飲酒量の目安は、1 日あたり純アルコール分 20 g 程度です。



ビールなら
1 本 500ml



日本酒なら
1 合 180ml



チューハイなら
1 缶 350ml



ワインなら
2 杯弱 200ml

※女性や高齢者はこの半分が目安です。

成人年齢が 18 歳になっても
お酒が飲めるのは 20 歳から

ポイント
2

週 2 日は休肝日をつくる

肝臓を休める時間をつくりましょう。
そうすることで依存症も予防できます。

ポイント
3

食事と一緒にゆっくりと

胃壁を守りお酒の吸収を抑え、肝臓の負担を軽くします。

ポイント
4

寝酒は極力しない

眠りが浅くなり、良い睡眠がとれません。
繰り返すことでお酒の量が増えていくことにも
注意が必要です。

ポイント
5

定期的に健診を受ける

肝臓は沈黙の臓器といわれています。
健診を受けて肝機能の状態も確認しましょう。

★お酒の害でお悩みの方は、一人で悩まず健康増進課（☎ 31-0214）へ相談してください。

「お酒の困りごと相談」もご利用ください。

参考/島根県ホームページ、厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

難病専門相談

患者やその家族の方を対象に、専門医による個別相談を行います。相談は無料で、秘密は固く守られます。
相談を希望される方は、相談日の 2 週間前までに申込みください。

【脳神経内科】

日 9 月 2 日(金) 9:30 ~ 16:00
場 益田合同庁舎 2 階協議室
担当医 島根県立大学
脳神経内科専門医

山下一也 先生

【膠原病内科】

日 9 月 13 日(火) 14:00 ~ 16:30
場 益田合同庁舎 2 階協議室
担当医 島根大学医学部
付属病院 膠原病内科医

近藤正宏 先生

申問 益田保健所 医事・難病
支援課 ☎ 31・95449

お酒の困りごと相談

お酒に関するさまざまな悩みの相談に応じています。
※予約が必要です。

日 8 月 18 日(木) 13:00 ~
場 益田保健所
申問 益田保健所 健康増進課
☎ 31・95445