



8月は「食品衛生月間」です

気温や湿度が高くなる夏期は、食中毒が特に発生しやすい季節です。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒は、飲食店だけでなく、毎日の家庭の食事で発生しており、発生する危険性がたくさん潜んでいます。

家庭での発生では、症状が軽かったりすることから、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症化したり、死亡したりする例もあります。

食中毒は簡単で基本的な予防方法をきちんと守れば予防できます。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。



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  
 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3原則

「つけない」  
 「増やさない」  
 「やっつける」

《家庭でできる食中毒予防》

- ①食品の購入
  - ・消費期限を確認する
  - ・保冷剤や氷と一緒に持ち帰る
- ②家庭での保存
  - ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫庫や冷凍庫に入れる
  - ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ
- ③下準備
  - ・肉や魚は、野菜など生で食べるものから離しておく
  - ・肉や魚を切ったまな板や包丁はよく洗い、熱湯をかける

参考：厚生労働省ホームページ

- ④調理
  - ・調理の前に手を洗う
  - ・十分に加熱する
  - ・電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- ⑤食事
  - ・食事の前に手を洗う
  - ・清潔な器具、食器を使う
- ⑥残った食品
  - ・長時間室温で放置しない
  - ・清潔な器具、容器で保存
  - ・温め直すときも十分に加熱する



★お肉はよく焼いて食べよう

肉を生で食べると細菌やウイルスによる食中毒や感染症のリスクがあります。

特に、バーベキューは火加減が難しく、生焼けになることが多いことや保存温度が高くなりやすいこと、調理器具を清潔に保つことが難しいので注意しましょう。

中心部までしっかりと加熱し、生肉を取り扱う箸と食べる際の箸は必ず分けましょう。また、生肉を触った後はしっかりと手を洗いましょう。

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、秘密は固く守ります。

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20日(水)

9:30～16:00

場 益田保健所 応接室

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 11月11日(土)

10:30～15:00

場 益田保健所 応接室

担当医 島根大学医学部 附属病院 膠原病内科医

一瀬 邦弘 先生

申請 益田保健所 医事・難病支援課 ☎ 31・9549

《患者会の紹介》

★ほほえみ会(パーキンソン病)

★藍の葉会(炎症性腸疾患)

★笑みの会(リウマチ)

★ひとまる会(脊髄小脳変性症・多系統萎縮症)

難病患者・家族が互いに情報を共有し励まし合い、交流や研修を行なっています。

こころの相談

お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守ります。予約が必要です。

日 8月7日(月)

13:30～15:00

場 益田保健所

申請 益田保健所 健康増進課

☎ 31・9545

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。でも、どうか一人で悩まないでください。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26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

(事務局・桑原)

☎ 090・4692・5960

健康ますだ市 21 推進協議会 歯科部会

達成者募集中!!

## ますだ版 7020 良い歯の運動

### 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  
けんこう 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 28 年生)・75 歳 (昭和 23 年生)・80 歳 (昭和 18 年生)

85 歳 (昭和 13 年生)・90 歳 (昭和 8 年生)・95 歳 (昭和 3 年生)

100 歳 (大正 12 年生) …



**応募方法** 8月31日休までに、市内協力歯科医院で診察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22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)

## 健康ますだ市 21 行動目標

### 質の良い睡眠をとろう



人は人生の 3 分の 1 の時間を「睡眠」に費やすようにできています。

日本人は世界的に見ても睡眠時間が短いといわれています。

睡眠の役割は疲労を回復することです。寝ている間に身体や脳の疲れを休息させて、修復・再生しています。睡眠時間が充分でなかったり、質が悪かったりすると、心身に大きな負担がかかります。また、睡眠不足は生活に支障をきたすだけでなく、生活習慣病の原因となることや、うつ病などの心の病の引き金になることもわかってきています。

心身ともに健康で過ごすために、「健康づくりのための睡眠指針」を参考にして自分の睡眠を見直してみましょう。

### 健康づくりのための睡眠指針 2014

#### ～ 睡眠 12 箇条 ～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

～おまけ～

睡眠中に分泌される  
**成長ホルモン**は、筋肉、骨、内臓、皮膚などのダメージを修復し、疲労回復に導く重要なホルモンです。

「寝る子は育つ」

のみならず

「寝るおとなは若返る」



出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会」報告 平成 26 年 3 月「健康づくりのための睡眠指針 2014」より