



健康だより その219

今月のテーマ

## 『食品衛生月間について』



Health Letter

### 食

中毒の予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。「つけない」…細菌を食べ物につけない。「増やさない」…付着した細菌を増やさない。「やっつける」…食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける（ウイルスの場合は食品中で増えないので、「つけない」ことが大事です。）

#### 「つけない」対策

①調理の前や生肉などを扱う前後、鼻をかんだ後などの手洗いをしっかりとしましょう。②まな板は使用の都度洗う。③生肉と



焼いた肉をつかむ箸は分ける。

④食品の保管は密封容器やラップで密封する。

#### 「増やさない」対策

①低温で保存する。（10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。）②肉や魚などの生鮮食品やお惣菜は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる。③冷蔵庫を過信せず、早めに食べる。

#### 「やっつける」対策

①肉や魚は中心までよく加熱する。②布きんやまな板、包丁などは洗剤でよく洗った後熱湯をかける。もし、下痢やおう吐等の症状が出た場合、市販の薬をむやみに服用せず医師の診察を受けましょう。

とんや祭

## 山木屋夏まつり

山木屋地区「とんやの郷」にて、以下のイベントを行います！どなたでもご参加いただけますので、ご家族、ご友人などお誘いあわせの上、多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

**日時** 8月15日(水) 11:00～19:30

**場所** 山木屋地区復興拠点商業施設 「とんやの郷」 Tel 024-563-2021

**内容**

- ・ふくしまボンガーズコント 13:00～／16:00～（2回公演）
- ・山木屋太鼓演奏 13:30～／16:30～（2回公演）
- ・みんなで踊ろう盆踊り 17:00～

ちびっこチャレンジコーナーでは、どじょうつかみ・乗馬体験・大型トラクター同乗体験・昆虫つかみ・金魚すくい・ポップコーン作りなどイベント盛りだくさん！

**その他**

- ・駐車場はとんやの郷のほか、近隣に100台準備します。
- また、川俣町役場より会場行きの往復シャトルバスを用意します。
- ・小売店及び食堂にて、平成30年度プレミアム商品券を使用できます。
- ・盆踊り会場の電気は電気自動車から供給します。エコで楽しい盆踊り！





## 健康づくり

### 健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

簡単な体操を音楽にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 8月6日(月) 午前9時00分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・肺活量の測定、健康相談など

・健康チェックは午前9時～10時まで

・さわやか体操教室は午前10時15分～11時30分まで

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回は、9月14日(金)の開催です。

### 男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■日時 8月23日(木) 午前9時30分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・肺活量・握力の測定、健康相談など

・健康チェックは午前9時30分～10時まで

・ナイスミドル体操は午前10時～11時30分まで

■講師

八子メディカルフィットネスクラブ

健康運動指導士 滝口義光先生

※次回は9月21日(金)です。

### 集団検診の結果について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

特定健康診査の結果により生活習慣病の発症と重症化予防を目指し、保健師が皆様のご家庭を訪問したり、健康教室のご案内をします。

健診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう。

### ヘルシーメニュー料理教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

季節の食材を利用し日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。

■日時 8月30日(木) 午前9時30分～12時30分

■場所 保健センター

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■参加費 500円

■定員 20人

■持参するもの

エプロン、三角巾

■申し込み 8月

23日(木)まで（電話

可）※次回は9月

28日(金)です。



### 予防接種のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

平成30年4月にお知らせしてあります、麻しん風しん2期、二種混合（破傷風・ジフテリア）、日本脳炎第2期の該当の方で、まだ接種されていない方は、夏休みを利用して接種してください。

### 心の健康相談会のお知らせ

職場や地域社会、家庭の中でのストレスなどにより心に悩みを抱えている方が専門の医師に相談することができます。一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

■日時 9月10日(月) 午後1時30分～3時30分

■問い合わせ 県北保健福祉事務所（Tel 534-4300）

### 女性のミカタ健康サポートコール

専用コール 024-535-5615

福島県は女性の身体や性に関する悩み・不安に幅広く対応しています。（平日午前9時～午後5時、相談無料）

## ちびっこカレンダー

## 8月



会場は保健センターです。  
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく！

|    | 日・曜    | 事業名                | 受付時間        | 対象（乳幼児）              | 内 容                                               |
|----|--------|--------------------|-------------|----------------------|---------------------------------------------------|
| 8月 | 8 (水)  | 遊びの教室と<br>すくすく育児相談 | 9:30～11:30  | 乳幼児と家族<br>どの月齢でも結構です | 子どもの自由遊び、身体測定・育児相談                                |
|    | 10 (金) | 2歳6か月児健診           | 13:15～14:00 | 28年1月～3月生            | 身体測定・歯科健診・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・フッ化物塗布等（保護者の歯科健診も行います） |