

保健だより



担当 對馬栄養士

「食中毒にご用心!」

夏真っ盛りとなりましたが、みなさん体調はいかがでしょう?

水分は「こまめに補給」がポイントです。水分不足にならないよう注意しましょう。

さて、今回は食中毒予防についてお話しします。

食中毒菌は、私たちの身の回りのあらゆるところに潜み、ちよつとした不衛生を狙って、感染の隙をうかがっています。食中毒の発生件数が最も多いのは飲食店ですが、次いで多いのが「家庭」です。家庭での発生は、一人ひとりの心構えと努力で防げます。食中毒を予防して、家族の健康を守りましょう。

【図1】

【図1】平成21年 食中毒発生状況(全国)

患者数の順位

順位	原因物質	患者数	主な感染源
1位	ノロウイルス	10,874人	カキや感染者からの二次汚染
2位	カンピロバクター・ジェジュニ/コリ	2,206人	食肉(特に鶏肉)
3位	ウェルシュ菌	1,566人	カレーやスープなど大量に調理された食品

事件数の順位

順位	原因物質	事件数
1位	カンピロバクター	345
2位	ノロウイルス	288
3位	サルモネラ属菌	67

※青森県の食中毒事件数：5

★1年中、気を抜かないで! 以前、食中毒は夏に集中して起きていましたが、近年の食中毒のピークは、夏と冬に二極化しています。食品の衛生管理は、1年中気を抜かないことが大切です。

★子どもや高齢者は特に注意 食中毒患者数は、子どもが大人の3~5倍も多くなっています。若くて体力のある人は食中毒菌が体内に入っても、発症しないことが多く、発症しても軽症ですみます。しかし、抵抗力の弱い子(特に乳幼児)や高齢者は、少しの菌でも重症になりやすいため、なるべく生ものは避け、しっかりと加熱して食べるようにしましょう。

★食中毒予防の三原則 食中毒菌の特徴を知り、予防しましょう。食中毒予防の基本は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やつける」です。毎日の生活の中で、予防に心掛けましょう。

【図2・3】

【図3】食中毒予防の3原則

食中毒予防の3原則

- 1 食中毒の原因菌・ウイルスを **つけない**
- 2 食中毒の原因菌・ウイルスを **増やさない**
- 3 食中毒の原因菌・ウイルスを **消滅させる**

ポイント

1 つけない

- 洗う 食品や手、調理器具はしっかり洗う。
- 包む 食品は包んで保存する。



2 増やさない

- 温度管理 室内に放置せず冷蔵庫に保存する。
- 早く食べる 作った料理は早めに食べる。



3 消滅させる

- 加熱 食品内部まで十分に加熱する。
- 調理器具 定期的に消毒をする。



【図2】食中毒の性質

- 暖かく、水分と栄養分のある環境だと活発に増殖する。
- 冷蔵庫の中など低温だと増殖スピードは遅くなる。
- 冷凍では死なない。



- ほとんどの菌・ウイルスは、加熱に弱い。
- 増殖するときに毒を出すものがあり、その毒は加熱しても消えない。
- 食品が菌に汚染されても味やにおいに変化はない。



★あなたは大丈夫? ・手荒れや傷があるとき、どうしていますか? 絆創膏をした手でも、直接食品に触ると危険です。使い捨ての手袋などを使いましょう。おにぎりは、ラップを使ってにぎりましょう。 ・魚などが焼けたかチェックしたり、裏返した箸をその他の料理や盛り付け等に使用したりしていませんか? 箸を紹介することもありますが、魚や肉等の生ものを扱った器具類には注意しましょう。

こせきのまど

◎お誕生おめでとう

天間 杏奈(女・5/27) 幸 人(浜 町)

中山 蒼太(男・6/1) 和 也(有 畑)

◎おくやみ申し上げます

橋本 武廣(57歳) 橋本紀子の 夫(新 丁)

前田 石雄(88歳) 前田リチの 夫(浜 田)

小原 石雄(59歳) 小原正雄の 弟(百目木)

杉山哲四郎(85歳) 杉山君枝の 夫(椀名木)

『こせきのまど』の掲載について

婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。

おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

善意のまど

次の方から善意をいただきました。
ありがとうございました。

横浜町社会福祉協議会 ☎78-2067

1. 横浜町フィッシングクラブ

会長 笹野 智和

10,000円

(第9回横浜町フィッシングクラブつり大会益金として)



寝返りの都度に汗拭く旅の宿
ワールド杯選手の汗に寝もやらず
球児等が白球追いかけて至の汗
サッカーのテレビで観戦汗握り
煮物椀無心に作る妻の汗
老年と言われて久しい至の汗
ゴールへと至の汗して蹴るボール
至の汗流して老婦畑仕事

せせらぎ旬会

世千代 仁水 亀千 礼翠 宝
恵武 々武 見昭 菁



駐在所 だより

横浜駐在所
☎78-2110

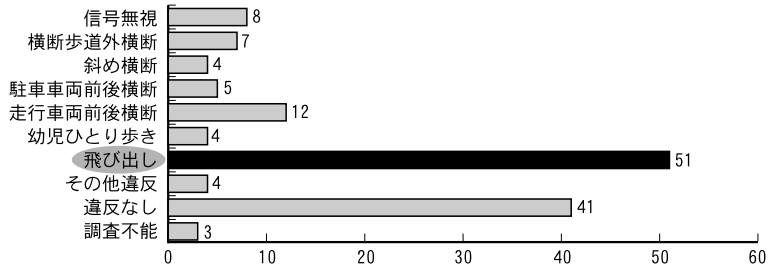
警察官B(短大・高校卒等)を募集しています

詳しくは横浜駐在所(78-2110)までお問合せ下さい

子どもの交通事故を防止しよう

昨年、県内では505人の子どもが死傷しています。子ども被害の交通事故を状態で見ると、幼児は保護者などの運転する「車両同乗中」、小学校低学年は『歩行中』がもっとも多く、学年が上がるにつれ「自転車乗車中」に被害に遭うケースが多くなっています。

夏休み期間中は、子供達が屋外で遊ぶ機会が増え、子供の交通事故が多発する傾向にありますので、子供に対する正しい交通ルールの順守と交通マナーへの意識付けを図りましょう。



詐欺被害にご注意ください

警察官や金融庁職員を名乗り、高齢者からカードをだまし取って金を盗む新手法の詐欺が全国的に増えています。典型的な手口は、電話で、「職員が伺うのでカードを貸して下さい」と持ちかけ、暗証番号を聞き出し、預貯金を引き出すというものです。

また、県内でも弘前市でお米券の配達を装ってキャッシュカードをだまし取ろうとする事件が発生しました。岩手県北上市では同様の手口で70代の女性が口座にあった約10万円ほぼ全額が引き落とされる被害が発生しております。

平成22年6月末の人身事故発生状況

区分	平成22年						平成21年			前年比		
	6月中			累計			累計			発生	死者	傷者
町村別	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
野辺地町	7	0	8	24	1	29	24	0	36	±0	+1	-7
横浜町	2	0	2	12	1	12	5	0	9	+7	+1	+3
六ヶ所村	1	0	1	7	0	9	14	0	20	-7	±0	-11
合計	10	0	11	43	2	50	43	0	65	±0	+2	-15

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」

平成22年6月末の物件事故発生状況

区分	平成22年		平成21年	前年比
	6月中	累計	累計	
野辺地町	13	142	159	-17
横浜町	8	69	49	+20
六ヶ所村	9	126	101	+25
合計	30	337	309	+28