### 菌を増やさな LI

為流激

### 菌が1日で○○倍に

ットボト

と想像ができないほど増えてしまい 置すると1個の菌が10の52乗×7倍

ちなみに腸炎ビブリオでは1日放

ます。

TEL01457-6-3173 がある人はいませんか? 変な物が浮いていた経験をしたこと お茶やジュースなどのペ 常温で部屋に出しっぱなしにして

TEL01456-2-6183 ◎日高総合支所住民生活課

元気な豪心

保健福祉だより ◎保健福祉課

その手洗い濡らしているだけじ 食中毒予防3原則 菌をつけない やな

いですか?

ます。 ることです。水で手を簡単に濡らす や調理器具をしっかり洗い清潔にす 指の間や手首までしっかりと洗いま だけでは逆に菌が増える場合があり 中毒を予防する一番の基本は手 調理をする前は石けんを使い

か?せっかくき 替えています はこまめに取り 台所のタオル

た後熱湯をかけると消毒の効果があ 柄も菌が増えやすいです。 たいものです。 で少なくとも1日に1回は取り替え ふきタオルも雑菌が繁殖しやすいの いてしまうと意味がありません。 れいに洗った手も汚れたタオルで拭 また、 まな板や包丁の よく洗っ 手

ペッドボトルは一度

活発に分裂をする時期です。 入り込み時間と共に増殖していきま とができるのでついつ て口にするのは危険です。 ため、見た目に変化が無いからと言っ 中毒菌は色や臭いがないことも多 後から飲むこともあると思います。 しかし、一度口を付けた飲み物には 飲み残しを放置して の中の雑菌や空気中のカビなどが けても蓋を閉めるこ は気温が高く湿度が高いため菌が 特に今の季節(5月~9月頃ま また、

## 回の分裂にかかる時間

サルモネラ属菌 腸炎ビブリオ 病原性大腸菌 35 27 21 17 分分分分

ボツリヌス菌 黄色ブドウ球菌

ります。 ます。 は6時間で食中毒を起こす計算にな IJ 増えると食中毒が起ると言われてい オでは約2時間半、 般的に菌が十万個から百万個に そのため、 少なくとも腸炎ビブ 病原性大腸菌で

ましょう。

食中毒を予防し楽しい夏を過ごし

# 菌をやっつける

で1分以上加熱することで死滅しま 157など)による食中毒が起り、死 食べたことで腸管出血性大腸菌 多いかと思います。なぜ禁止になっ が禁止になり、 傷者がでたからです。この菌は乃度 たのでしょうか。それは生レバーを 7月1日から牛の生レバ バ刺し販売禁止へ~何がダメなの? とても残念に思う人も

0

肉類を食べる時は十分 に加熱するよう気をつ そのためレバーや

す。

火を通しても死なない菌がいる?

けましょう。

ばれる、 です。 熱に強い膜を作ります。 詰などで増えることから注意が必要 ところを好み、 般の菌よりも高い温度 なない菌もいます。芽胞形成菌と呼 ると言いましたが、中にはなかなか死 十分に加熱することで菌は死滅す で数分間加熱することが必要で セレウス菌などは芽胞と呼ばれる 特にボツリヌス菌は空気が無い ボツリヌス菌やウェルシュ ハムやソーセージ、 (120度以 そのためー

### 食中毒警報って何

とがありますか? みなさんは食中毒警報を聞 () たこ

健所の長が発令する警報のことです。 起りそうな天気の時にそれぞれの保 ぐために、 食中毒警報とは食中毒を未然に防 気温や湿度が高く食中毒が

る場合 日最高気温28度以上が予想され

・の販売

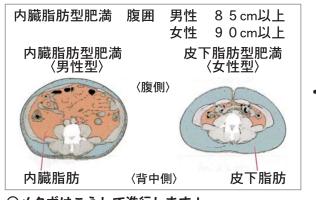
- 2 温が20度以上で、 前2日間のそれぞれの日最低 %以上の場合 かつ湿度が 85
- 3 前2日間のそれぞれ日の平均 %以上の場合 温が23度以上で、 かつ湿度が 85
- 4 める場合 その他保健所長が特に必要と認

りつけの医師に相談しましょう。 令されたら十分に注意してください。 ジで確認できます。 るかどうかは各保健所のホームペー す。自分が住む地域に警報が出てい 件の場合に食中毒警報が発令されま で異なり、 と守れば予防できます。それでも、 食中毒は簡単な予防方法をきちん 食中毒警報の発令条件は都 お腹が痛くなったり、下痢をした 気持ちが悪くなったりしたらかか 北海道では右に書かれた条 食中毒警報が発 道

### 脱!メタボ!①「メタボって?」

3回シリーズで、メタボリックシンドロームについてお伝えします。

- ○メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血糖・血圧高値のうち2つ 以上を合わせもった状態を言います。
- ●診断基準 (メタボリックシンドローム診断基準検討委員会 2005年)



①脂質異常 下記のいずれかまたは両方

中性脂肪値 150mg/d I 以上

HDLコレステロール値 40mg/dl以上

②高血糖

空腹時血糖値

110mg/dl以上

③血圧高値 下記のいずれかまたは両方

 収縮期血圧
 1 3 0 mmHg以上

 拡張期血圧
 8 5 mmHg以上

①②③は服薬治療中の人を含みます

### ○メタボはこうして進行します!

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙 お腹がぽっこり出た内臓脂肪型肥満 内臓脂肪が血管を傷つける

食べた物をエネルギーとして体に取り込めない (すい臓や肝臓・腎臓の働きが低下)

検査結果に異常がみられる(脂質異常・高血糖・血圧高値)

糖尿病・高血圧になる

血管が硬くなる\*(動脈硬化)

死につながる心筋梗塞・脳梗塞になる



喫煙の継続・ストレス・遺伝などにより進行が加速する危険性があります!

### 平成24年度保育所入所児童(O歳児保育)を募集します

町では、10月1日から0歳児保育を開始します。

申請書は役場保健福祉課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所住民生活課に設置しています。入所を希望される方は必要事項記入の上、役場保健福祉課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所住民生活課にて手続きしてください。

1 入所対象児童 平成24年10月1日時点で、生後6ヶ月以上の日高町内に居住している児童

2 募集定員 日高保育所 (日高地区) 3名

富川二葉保育所(本庁地区) 6名 ※門別地区、厚賀地区の方も申込可能です。

3 受付開始日 平成24年8月6日(月)から

4 保育所入所条件 保育所に入所できる児童は、その家庭が下記のいずれかの事情にあって保育ができない場合です。ただし、同居の親族その他の人が保育できる場合は入所できません。

(1) 居宅外で仕事をしていること

(2) 居宅内で児童と離れて日常の家事以外の仕事をしていること

(3) 妊娠中または出産後間もないこと (妊娠中の方は必ず母子手帳を添付してください)

- (4) 求職中であること (ただし、求職中であることの申立書の提出が必要で、求職期間中は2か月間の入所となります)
- (5)疾病にかかっている、または精神、身体の障害を有していること (医師の診断書の添付が必要です)
- (6) 長期にわたり疾病にかかっている、または精神、身体の障害を有する親族を常時介護していること

(7) 震災、風水害、火災、その他の災害の復旧にあたっていること

※上記基準に該当されても、保育所の定員が上限に達した場合は入所をお待ちいただくことがあります のでご了承願います。

その他ご不明な点がありましたら下記までご連絡ください。

【お問い合わせ先】 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話01456-2-6183 総合支所住民生活課 住民生活グループ 電話01457-6-3173