

健康が一番じゃ



健康福祉だより

◎日高町役場健康福祉課
TEL 01456-2-6183
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

これで安心 食中毒予防！

夏は食中毒が発生しやすい季節です。食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。しかし、家庭でのちょっとした気配りで食中毒を予防することができます。食中毒の予防方法をきちんと守り、楽しい夏を過ごしましょう。



食中毒を防ぐ3原則

「つけない」・「増やさない」・「やっつける」

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんな

ときに疑われるもののひとつが食中毒です。食中毒は、食中毒の原因となる菌やウイルスのついたものを飲食することで発症します。食品などに菌やウイルスがついていないか、ついていても食中毒を起こす量まで増えていなければ発症することはありません。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物にいた細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具についた細菌を「やっつける」という3つのことが原則です。

私たちが食品を購入してから、調理して、食べるまでの間で、食中毒予防3原則「つけない」、「増やさない」、「やっつける」をどのように実践すればいいのかご紹介します。

洗う 分ける



手には様々な雑菌がついています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

- ① 調理を始める前
- ② 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ③ 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだ後
- ④ おむつ交換をしたり、動物に触れたりした後
- ⑤ 食べる前
- ⑥ 残った食品を扱う前

生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、生で食べる野菜などへ菌がつかないように、調理器具はその都度きれいに洗いましょ。加熱しないで食べるものを先に調理するのも1つの方法です。焼き肉などの場合は、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸を別にしましょ。食品を保存するときも密封容器に入れたり、ラップをかけたりして細菌がつかないようにしましょ。

低温で保存する

細菌の多くは、高温多湿な環境で活発に増殖しますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお野菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょ。

ただ、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることを心がけましょ。



加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心です。特に肉料理は中心までしっかり火を通しましょ。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスがついています。特に、肉や魚などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょ。台所用漂白剤の使用も効果的です。

食中毒？と思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。

医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医療機関を受診しましょ。



高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成について

下記の条件に当てはまる方は無料で受けられます！
今年度対象の方には、既に個別にご案内をしています。

【定期接種】

●対象者

日高町に住所を有し、次のいずれかに該当する方。

いずれも、過去に町の高齢者肺炎球菌予防接種費助成を受けたことのある方や、他町の医療機関で高齢者肺炎球菌予防接種を受けた方は対象となりません。

- 1 平成26年度から平成30年度までの間は当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方（平成27年度に関しては表1を参照してください）
- 2 満60歳から満65歳未満で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

※平成31年度以降の対象者については、改めて国で検討することとなっています。

表1 平成27年4月1日～平成28年3月31日までの対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生の者
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生の者
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生の者
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生の者
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生の者
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生の者
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生の者
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生の者

●助成額 全額

※対象者の方へは、今年4月に案内文書を送付しておりますので、ご確認ください。

【日高町独自の任意助成事業】

日高町に住所を有し、満70歳以上で定期接種対象以外の方

過去に町の高齢者肺炎球菌予防接種費助成を受けたことのある方は対象となりません。

〈申し込み〉医療機関に直接お問い合わせください。

〈助成方法〉①指定医療機関で接種した場合：町から1人につき5,000円を医療機関に支払いますので、予防接種を受ける方は、医療機関が定める金額から5,000円を差し引いた額を自己負担として医療機関窓口で支払ってください。

②指定医療機関以外で接種した場合：償還払いとなります。領収書、予防接種済証、印鑑を持参し、助成の申請を受付窓口で行ってください。

〈指定医療機関〉鎌田病院、医療法人社団沙流都外来、門別国保病院、勤医協厚賀診療所、日高国保診療所

〈償還払受付窓口〉日高町役場健康福祉課、総合支所地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所

※対象にならない方は、これまでどおり全額自己負担となります。

【お問い合わせ先】

日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ

電話 01456-2-6183

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ

電話 01457-6-3173