

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

家庭でできる食中毒予防

食中毒予防の三原則 つけない・増やさない・殺菌する

食中毒というと、お弁当やレストラン、旅館などの飲食店など外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する危険性がたくさん潜んでいます。実際に、厚生労働省に報告のあった食中毒事件だけをみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の15%近くを占めています。

ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから、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になることや死亡する例もあります。

また、食中毒の90%以上が食中毒菌などの微生物による食中毒です。しかし、微生物は目に見えないことや、食品中で増えても、味、香りや見た目が変わらないため、食中毒を

完全に防ぐことはなかなか難しいことです。

そこで、家庭においても、食中毒の予防として次の三原則を守り、健康な毎日を送りましょう。

■食中毒の原因菌を『つけない』

「火のないところに煙りは立たぬ」のことわざではありませんが、微生物を食品につけなければ、食中毒は起こりません。

◇こまめに手を洗いましょう。

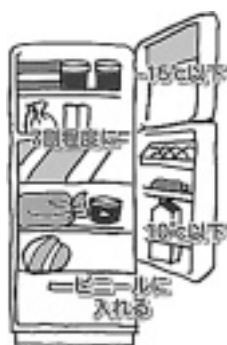
◇魚介類や野菜など流水でよく洗いましょう。

◇まな板や包丁などの調理器具を清潔にしておきましょう。

◇保存する場合は、ラップに包んだり、蓋のある容器に入れて他の食品や器具類と区別しましょう。

■食中毒の原因菌を『増やさない』

どんなに微生物を食品につけないように努力しても完全な無菌状態で行うことは困難です。衛生管理上で重要なのは、微生物を増やさないこと。微生物が増殖する時間を与えないよう増殖できる温度にしないようにしましょう。



◇調理が終わった食品は時間をおかずに早めに食べましょう。

食品に食中毒菌

がついていると、

時間とともにどんどん増えてしまいます。



◇保存する場合は冷蔵庫の温度管理に注意しましょう。冷蔵庫の詰めぎに注意し、庫内の七割程度にとどめましょう。

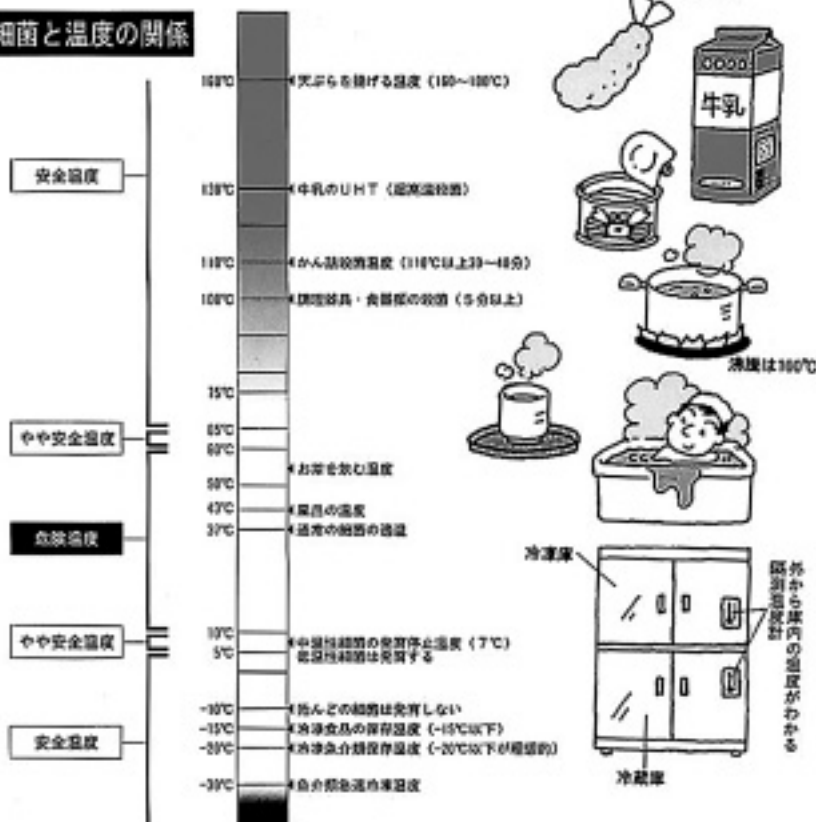
■食中毒の原因菌を『殺菌する』

◇肉や魚などの調理には十分加熱（中心温度が75°Cで1分以上加熱）をして、食中毒菌を殺してしまいましょう。

◇まな板や包丁、布巾なども煮沸したり漂白剤などで殺菌しましょう。

食べ物と色々な温度

細菌と温度の関係



在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士等が常時相談に応じています。

■弓 削 77-3698
■生 名 74-0921
■岩 城 74-0755

転倒・骨折から

身を守ろう

老化に伴い心身の機能は、どんどん低下しています。「寝たきり」の大きな要因の一つにもなっている転倒による骨折。

「たかが転ぶくらいで」と思われがちですが、高齢者の転倒は、その後の生活を変えてしまいかねない重大なことなのです。日頃の生活から転倒予防を心がけ、いつまでも健康で過ごせるようにしましょう。

◇転倒予防のポイント◇

- ① 日頃からウォーキング・散歩などこまめに体を動かしましょう。
- ② 食生活に気をつけて骨粗しょう症を予防しましょう。
- ③ 一日に一回はストレッチで硬くな



足もととは明るくし、できるだけ段差をなくす



すべりやすいマットやカーペットは敷かない



すそのからまる服装や履き慣れない靴・スリッパはやめる

◇転倒・骨折を防ぐ住環境◇

つた筋肉を軟らかくしておきましょう。

「潮湯」イベント 第3弾

お父さんいつもありがとう！

お父さんへ「潮湯」からのプレゼント
父の日（6月18日）は男性全員無料
（年齢に関係なく、男性ならOK!）

いつもお仕事
お疲れ様です。
日頃の疲れを
「潮湯」で癒
しませんか？



「潮湯」イベント第1弾も大好評！ （スタンプラリー&誕生日無料）

皆様のご利用をスタッフ一同心よりお待ちしております。

上島町海水浴施設「潮湯」 TEL 74-0808

～愛媛H I V検査普及週間～

6月1日(木)～6月7日(水)

《テーマ》

H I V検査を受けることから
始めよう！エイズへの理解

保健所では、愛媛H I V検査普及週間に下記のとおり血液検査（無料・匿名・予約不要）を行います。

検査結果は、その日のうちにわかります。（追加確認検査が必要な場合、検査結果が後日になります。）

なお、定期のH I V検査は毎週月曜日（祝日を除く）10：30～11：30に実施しています。



■日 時 6月3日(土) 午後1時～3時（受付）
■場 所 今治市旭町1丁目4-9（今治地方局）
今治保健所一般診査室
■相談電話 0898-23-2500（内232）
電話相談は通常業務時間中も随時受付けています。

上島町消防だより

救急救命士誕生

上島町に新たな救急救命士が誕生しましたので紹介します。



尾野村泰宏消防士長

〜尾野村士長の抱負〜

救急救命東京研修所での6ヶ月の研修を終え、国家試験に合格し、救急救命士として一步を踏み出す事ができました。

今後は修得した技術、知識を向上させると共に救急隊員の教育にも携わり、より質の高い救急活動を目指し、町民の皆様信頼され、愛される救命士になりたいと思います。

■今後の救急体制について

尾野村士長の救命士取得により、上島町消防署では4人目の救急救命士の誕生となりました。

今後、消防署には常に救急救命士が勤務し、救急出動の際にも応急救置だけでなく、医師の指示の下、高

度な処置を行う体制が整いました。

■救急救命士の実施できる処置

1 除細動器（電気ショック）

心臓がケイレンし細かくふるえ血液が送り出せない状態（心室細動）を電気ショックによりふるえを取り除く処置のことです。

2 気道確保（空気の通り道の確保）

意識が無くなると舌根沈下を起こし、空気の通り道を塞ぎ、呼吸ができなくなります。器具を使用して空気の通り道を確保する処置です。

3 静脈路確保（点滴）

病院に収容した際、医師が薬による治療がすぐにできるように行う処置です。

この処置は、呼吸・心臓が停止している傷病者が対象者です。



救急救置訓練中（静脈路確保実施中）

消防署からお願い

4月1日より救急艇「ゆうなぎ」に救急車を積載して出動しています。以前よりも大きな救急車での走行になり、狭い道路での路上駐車は緊急車両の通行の妨げとなる恐れがありますのでやめましょう。

救急活動は、傷病者への早い接触、処置、搬送が重要です。町民の皆さんのご理解とご協力をお願い致します。



救急現場へ出動する「ゆうなぎ」

平成18年度全国統一防火標語

「消さないで
あなたの心の
注意の火」

梅雨シーズン ～災害に備えて～



毎年、梅雨時期には、全国各地で集中豪雨による災害が数多く発生しています。

芸予地震が発生した平成13年には、梅雨前線により豪雨、河川の氾濫、地盤が弱くなった急傾斜での土砂災害などが発生し、昨年も愛媛県では、一日の降雨量が200mmを超える大雨を記録し、尊い人命や財産に甚大な被害を生じました。

いざという時に対応できるように「危険箇所・避難場所」などを配布している防災マップを確認し、また、防災グッズを用意するなど万に備えましょう。



災害に対しての準備、対策を講じるために情報収集は不可欠です。消防署では土砂災害等の危険箇所等を巡回し、災害に備え調査を重ねています。皆さんも日頃から災害に備えて準備をしておきましょう。