

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

腸炎ビブリオ

食中毒にご用心

腸炎ビブリオって何？

腸炎ビブリオは海の中に住んでいる細菌です。海水の温度が20℃を超えると急激に増殖し魚介類に付着します。腸炎ビブリオが付着した魚介類をそのまま食べると食中毒になります。そのため、特に夏場は腸炎ビブリオによる食中毒に注意しましょう。

予防のポイント

①新鮮なものを購入し、 早く食べ切る

腸炎ビブリオは少量摂取であれば食中毒にはなりません。増殖する前に、食べ切ることが大切です。買い物時、魚介類は一番最後に購入し、

お店で氷などを入れてもらうなど工夫しましょう。購入したら、余分な水分が漏れないようにビニール袋に包みましょう。
お刺身やお寿司は冷蔵庫から出したら早め（2時間以内）に食べましょう。

②冷蔵庫をフル活用

室温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。腸炎ビブリオは10℃以下では増殖しにくく、4℃以下では増殖しません。冷蔵庫にチルド室がある場合は活用し、食品は冷気の循環をさまたげないためにも冷蔵庫内の7割以下にしましょう。

③真水でよく洗う

腸炎ビブリオは塩水を好む反面、真水に弱い性質があります。



下準備のときに、水でよく洗い菌を洗い落として冷蔵庫や冷凍庫へ入れると良いでしょう。下準備に使用したまな板や包丁などの調理器具は洗剤と流水でよく洗い熱湯で消毒しましょう。また、魚介類と生で食べる野菜などでは調理器具を分けると良いでしょう。手はこまめにしっかりと洗いましょう。

これらのポイントに気を付け、腸炎ビブリオ食中毒をなくしましょう！

食中毒が疑われるときは

激しい腹痛・下痢・吐き気・発熱などの症状がある、または同じ食事をした人に同様の症状があれば食中毒が疑われます。自己判断で市販の薬を飲まないようにし、直ちに医師の診察を受けましょう。脱水症状にならないためにも水分を十分とりましょう。

「みんなで毎日 朝ごはん」

毎年6月は「食育月間」、

毎月19日は「食育の日」です。

みなさん、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

不妊専門相談のお知らせ！

種 類	面接相談（予約制）	電 話 相 談
	愛媛県心と体の健康センター 4階相談室	専用ダイヤル 089-998-7117
日 時	毎月第1土曜日・第3火曜日 13:30～16:30	毎水曜日 9:00～16:00
予 約	予約電話受付 月～金曜日 9:00～16:00 専用ダイヤル 089-998-7117	
相 談 担 当 者	○愛媛県立医療技術大学 北川博之教授（医師） ○県立中央病院 南方博子看護師 ○心と体の健康センター 保健師	○木下真由美 助産師 ○二神香代

■問合せ先 愛媛県心と体の健康センター 〒790-0023 愛媛県松山市末広町1-1 TEL 089-998-7117

①面談（アセスメント）

介護予防の流れ

皆さん健診は受けられましたか。町で行われる基本健康診査を受診すると、65歳以上の方には、介護予防の観点から「生活機能評価」に関する検査やチェックが行われます。その結果、介護予防プログラムへの参加が望ましいと判定された方には、地域包括支援センターにおいて介護予防に関するサービスを提供します。今月は介護予防の流れと主な介護予防プログラムについて説明します。

介護予防の取り組みについて

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

本人や家族と面談をして現在の状況を確認します。

②介護予防プランの作成

地域包括支援センターの保健師が家庭を訪問し、本人の意向や生活習慣を聞きながら介護予防のプランを作成します。

③介護予防サービスの実施

保健センター等で介護予防のプログラムに取り組みます。

④効果の評価

取り組みの結果から、今後のプランを新たに考えます。

主な介護予防プログラム

①うきうき体操

専門の指導員が、筋力向上トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動、ストレッチなどの指導を行います。

②口腔ケア教室

歯科衛生士等が、口腔内の健康を保つための指導や摂食・嚥下機能を向上させる訓練などを行います。

③栄養改善教室

管理栄養士が、低栄養などを予防するための食事や調理方法、食材調達方法などの指導や相談を行います。

高齢期の健康づくりには、これまでの生活習慣病予防に加え、生活機能低下を防ぐための介護予防への取り組みが必要となります。

「潮湯」イベントのお知らせ

“父の日イベント”

“お父さんいつもありがとう”

お父さんへ日頃の感謝を込めて「潮湯」からのプレゼント！



父の日（6月17日）は“男性全員無料優待”

（※但し、オムツの取れていない乳幼児は入場できません。）

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？



※スタンプラリー
誕生日無料も
大好評です！

■問合せ先 上島町海水浴施設「潮湯」
TEL 74-0808

児童手当制度拡充のお知らせ

平成19年4月1日から児童手当制度が拡充されました。
＜3歳未満の児童手当が一律月額1万円になりました＞

■拡充の内容

【手当月額の改正】

平成19年3月分まで

第1子 5千円
第2子 5千円
第3子以降 1万円

平成19年4月分から

3歳未満の児童 一律 1万円

3歳以上の児童

第1子 5千円（現行どおり）
第2子 5千円（現行どおり）
第3子以降 1万円（現行どおり）

※この改正に伴う手続きは不要です。

重心・母子医療受給者証更新手続について

現在、お持ちの福祉医療費受給資格証は、6月30日（土）で有効期限が満了します。

受給資格をお持ちの方には通知書を送付しますので、更新に必要なものをご持参のうえ、各総合支所住民課で手続きを行ってください。

■弓削総合支所 住民課 TEL 77-2500
■生名総合支所 住民課 TEL 76-3000
■岩城総合支所 住民課 TEL 75-2500
■魚島総合支所 住民課 TEL 78-0011