

保健だより

Topic 1 食中毒を予防しよう

夏が近づき、気温が高くなるこの季節は食中毒が発生しやすくなります。菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」の三原則を守り、食中毒を予防しましょう。家庭のできる6つのポイントを紹介します。

1 購入

- ・肉と魚はそれぞれ分けて、汁が漏れないように包む
- ・購入後はすぐに持ち帰る

2 保存

- ・帰宅したらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下にする
- ・冷蔵庫に物を詰め過ぎない

3 下準備

- ・調理前に手を洗う
- ・包丁やまな板は消毒する
- ・ふきんは清潔なものを使う
- ・調理器具を洗った後はよく乾燥させる

4 調理

- ・十分に加熱する（食品の中心部の温度が75度で1分以上）
- ・肉、魚は生で食べるものと接触させない
- ・肉や魚に触れた手やまな板はすぐに洗う

5 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・清潔な器具と食器を使う
- ・鍋物や焼き肉のときは、生の肉に触れた箸で食事をしない

6 残った食品

- ・室温で長時間放置しない
- ・保存作業の前に手を洗う
- ・清潔な器具と容器を使う
- ・再加熱する場合は十分に加熱する（目安は75度以上）



食中毒の発生件数 第1位はカンピロバクター

カンピロバクターは、あらゆる動物の腸管内に生息している食中毒の原因菌です。健康なニワトリやブタなどでもこの菌を持っており、「新鮮だから安全」ではありません。カンピロバクターは少量の菌でも感染します。生や加熱不足の肉は食べないようにしましょう。特に、子どもや高齢者は抵抗力が弱く、食中毒にかかりやすい上に、重症化する危険性もありますので注意が必要です。

Topic 2 肺がん検診・大腸がん検診を受けましょう

市では、肺がん検診と大腸がん検診を行っています。平成29年度は肺がん検診を15,566人、大腸がん検診を11,970人が受け、それぞれ35人にがんが見つかりました。

早期に発見できれば早期治療につながります。1年に一度の検診を受けましょう。詳しくは5月に対象者へ送付した「奥州市検診のおしらせ」をご覧ください。

●肺がん検診

胸部エックス線検査…40歳以上（本年度40歳の人には無料）

喀痰検査…喫煙経験のある50歳以上で喫煙指数（1日の本数×喫煙年数）が600以上の人

●大腸がん検診…40歳以上（本年度40歳の人には無料）

「奥州市検診のおしらせ」、「健康診査通知書」の誤りについて

「奥州市検診のおしらせ」で骨粗しょう症予防検診の実施時期が「12月まで」となっていますが「8月まで」の誤りです。また、「国保特定・国保30代・長寿・一般健康診査通知書」裏面の眼底検査の実施医療機関に美希病院がありますが、美希病院では実施していません。訂正してお詫びします。

問い合わせ

本庁健康増進課 健康づくり係（☎34-2903）

成人保健係（☎34-2905）

保健日程＝教室・健康相談＝

■母子健康手帳交付

平日 ㊟8:30～17:00 ㊟保険証、印鑑、振込先通帳
○水沢 ㊟㊟本庁健康増進課
○江刺【要予約】 ㊟㊟江刺総合支所健康福祉グループ
○前沢【要予約】 ㊟㊟前沢総合支所市民福祉グループ
○胆沢【要予約】 ㊟㊟健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 ㊟㊟衣川総合支所市民福祉グループ

■離乳食教室（もぐもぐ教室）【要予約】

㊟5日㊟ ㊟9:30～9:45 ㊟平成30年11・12月生まれ
㊟予2日㊟ ㊟㊟健康増進プラザ悠悠館

■外国人育児サークル

㊟2日㊟ 10:00～11:45 ㊟子育て総合支援センター（いずみ保育園） ㊟市内在住で妊娠・育児中の外国人 ㊟本庁健康増進課

■ほほえみ相談（妊娠前相談）【要予約】

㊟10日㊟ 9:00～12:00 ㊟妊娠や不妊に関する悩みがある人 ㊟予9日㊟ ㊟㊟本庁健康増進課

■BCG集団予防接種【要予約】

㊟10日㊟・㊟1日㊟ ㊟13:00～13:15 ㊟水沢保健センター ㊟生後5カ月から1歳未満 ㊟予前日まで ㊟本庁健康増進課 ※医療機関での個別接種も可

■精神保健福祉相談【要予約】

㊟24日㊟ 13:00～16:00 ㊟心の病気やアルコールの問題などの悩みがある人 ㊟予28日㊟ ㊟㊟奥州保健所

■エイズ抗体即日検査・クラミジア病原体検査・

梅毒検査・肝炎検査【要予約】

㊟18日㊟ 9:00～12:00（エイズ抗体即日検査、クラミジア病原体検査、梅毒検査）、9:00～14:00（肝炎検査）
㊟予17日㊟ ㊟㊟奥州保健所

■こころサロン奥州（自死遺族の集い）

㊟6日㊟ 13:30～15:00 ㊟大切な人を自死で亡くした方 ※初めての参加は要予約 ㊟㊟奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

㊟21日㊟は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

★㊟＝受付時間、㊟＝会場、㊟＝対象者、㊟＝持ち物、㊟＝予約期限、㊟＝問い合わせ・予約先

★問い合わせ先＝本庁健康増進課（母子保健係）☎34-2904／江刺総合支所健康福祉グループ ☎34-2523／前沢総合支所市民福祉グループ ☎34-0275／健康増進プラザ悠悠館 ☎46-2977／衣川総合支所市民福祉グループ ☎34-2370／奥州保健所 ☎22-2831

休日・夜間診療／献血

●奥州金ケ崎休日診療所（水沢字多賀21-1 ☎25-3935）

【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
㊟7日㊟ 小見 英夫 先生（小見レディースクリニック）
㊟14日㊟ 石川 元子 先生（石川病院）
㊟15日㊟ 長野 雅史 先生（ながの内科クリニック）
㊟21日㊟ 石川 健 先生（石川内科循環器クリニック）
㊟28日㊟ 井筒 岳 先生（美希病院）

●奥州金ケ崎夜間診療所（水沢字多賀21-1 ☎25-3935）

【診療日】年中無休 【診療時間】18:30～21:00

●江刺休日当番医 【診療時間】午前中

㊟7日㊟ 玉澤リハビリ整形外科 ☎㊟8801（岩谷堂字二本木）
㊟14日㊟ ひらた外科内科クリニック ☎㊟1331（愛宕字観音堂沖）
㊟15日㊟ 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎㊟2927（大通り）
㊟21日㊟ 伊藤内科医院 ☎㊟4006（川原町）
㊟28日㊟ いとうファミリークリニック ☎㊟0035（西大通り）

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

㊟7日㊟ おおたに歯科医院 ☎㊟28148（水沢字高屋敷）
㊟14日㊟ ㊟ちだ歯科 ☎㊟3322（前沢駅東）
㊟21日㊟ 大手町歯科医院 ☎㊟58820（水沢大手町）
㊟28日㊟ まえだ歯科クリニック ☎㊟9100（江刺豊田町）

●こども救急相談電話（☎019-605-9000）

【診療日】年中無休 【受付時間】19:00～23:00

●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00

㊟7日㊟ 古村整骨院 ☎㊟4542（水沢三本木）
㊟14日㊟ 阿部整骨院 ☎㊟1036（江刺六日町）

㊟21日㊟ 伊藤整骨院 ☎㊟3851（水沢南大鐘）

㊟28日㊟ 信スパイラル整骨院 ☎㊟0894（江刺南大通り）

●普通救命講習会

万が一に備えて、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使い方を学びませんか。

▷日時・場所…㊟21日㊟ 9:00～12:00 金ケ崎分署

▷対象…中学生以上

▷内容…心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、止血法

▷受講料…無料 ▷申込期限…㊟19日㊟

▷問い合わせ・申込先…奥州金ケ崎行政事務組合消防本部 消防救急課救急係（☎24-7211）

●献血日程

	東北電力㈱水沢電力センター	10:00～11:30
㊟4日㊟	NOSA I 岩手胆江地域センター	13:00～14:30
	水沢信用金庫本店	15:30～17:00
㊟6日㊟	東亜リース㈱	10:00～12:00
		13:30～16:00
㊟7日㊟	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00
		13:30～16:00
㊟12日㊟	及川設備工業㈱	9:30～11:00
	水沢アスコ	13:00～16:30
㊟18日㊟	ユニカ㈱岩手工場	9:30～10:30
	美希病院	14:30～16:00
㊟20日㊟	水沢学苑看護専門学校	10:00～13:30
	スーパースーパーマーケットサンエー	15:30～17:00
㊟21日㊟	イオン前沢店	10:00～12:00
		13:30～16:00

○全会場 400 ml献血のみの受け付けです

7月