



正しい知識を持ちましょう(河辺せせらぎ塾)

# 食中毒にご注意を！

## キノコ食中毒

野山の散策が楽しいこの時期。でも、毒性の強いキノコには、誤って食べると死んでしまうものもあります。種類がわからないキノコや植物は「採らない」「食べない」「人にあげない」が原則です。次のことを守り、食中毒を防ぎましょう！



確実に食用キノコとわかるもの以外は、絶対に採って食べないこと

図鑑の写真や絵を見て素人判断しないこと

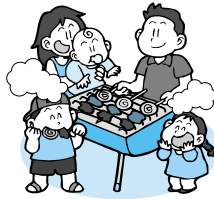
「茎が裂けるキノコ」「虫が食べているキノコ」にも毒キノコはあります。誤った言い伝えや迷信は信じないようにしましょう

秋は、バーベキューやきのこ狩りなど、屋外での調理や食事が楽しい季節です。食中毒に十分注意して、秋の味覚を楽しみましょう。

## カンピロバクター食中毒

カンピロバクターは、動物の体内にいる菌で、生の食肉にも付着しています。感染すると、2日～7日で下痢、腹痛、発熱、だるさなどの症状が現れます。加熱すると死滅しますが、他の食中毒菌と比べて、少ない菌量で発症します。

肉の生食は避けて、菌が生き残らないように肉の中心部まで十分加熱して食べましょう。



### 調理のポイント

バーベキューでは、肉を厚く切らない、骨付き肉や冷凍肉を避けるなど、中まで焼けるような工夫を！火力が弱いカセットコンロでの鍋料理は、なかなか沸騰しません。鍋の大きさや火力の調節に注意を生肉に触れた手や調理器具から感染しないように、手や調理器具を十分洗いましょう。また、生肉に使う箸と食べるための箸は使い分けましょう

食中毒かなと思ったら...

自分の判断で下痢止めの薬などを服用すると、悪化する場合があります。医療機関で必ず受診してください

### 食中毒を起こすおもな毒キノコ

種類	毒キノコの生育場所	間違えやすい食用キノコ
ツキヨタケ	ブナなどの枯れ幹に重なり合って生え、高い樹上にも生える	シイタケ ムキタケ
クサウラベニタケ	広葉樹や松の混じった林内地上に群生する	ウバヒコイシメジ ハタケシメジ
カキシメジ	雑木林、松林などの地上に単生～群生する	チャナメツタケ
ドクササコ	広葉樹や針葉樹の枯れ木や切り株に生える	ナラタケ

食中毒かなと思ったら...

残ったキノコを持って、医療機関で必ず受診してください

問い合わせ 市保健所衛生検査課tel(883)1181

健康あきた市21推進事業

## 市民健康フォーラム

テーマは「たばこ、アルコール」

10月7日(土)

午後1時～4時

アルヴェ1階きらめき広場

入場無料



当日は、保健師、栄養士による健康相談なども行います。この機会に健康づくりについて考えてみませんか。

13:05

標語、ポスターの表彰

13:20

基調講演

「子どもたちをたばこの煙から守れ！」  
松田淳さん(中通総合病院 診療部長)

14:10

郷土芸能発表

(秋田和洋女子高校の郷土文化部)



14:50

健康トーク

「お酒と健康について」  
岸朝子さん(食生活ジャーナリスト)



15:40

雄和太鼓

(雄和太鼓保存会)

問い合わせ 市保健所保健総務課tel(883)1170

65歳以上のかたに

# インフルエンザ定期予防接種

問い合わせ  
健康管理課tel(883)1179

インフルエンザ予防接種は、高齢者の発病や重症化を防止するのに有効です。インフルエンザが流行する前に、予防接種を受けましょう。

## 対象者

接種日に満65歳以上のかた  
60歳以上65歳未満のかたで心臓や腎臓、呼吸器の機能障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害が認められるかた(身体障害者手帳1級程度)



## 接種期間

10月15日(日)～来年1月31日(水)  
効果が現れるまで2週間程度かかります。  
できるだけ年内に接種を済ませましょう

## 接種場所

県内のインフルエンザ予防接種登録医療機関。  
接種可能な医療機関は秋田市ホームページで確認するか、健康管理課までお問い合わせください。  
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm>

## 接種料金

秋田市に住民票のあるかたで市内で接種する場合は、2,000円。市外で接種する場合は、医療機関によって異なります。なお、生活保護受給者は無料です

## 持ち物

健康保険証、老人健康手帳(お持ちのかた)、生活保護受給者は「医療のしおり」、60歳以上65歳未満のかたは疾患を証明するもの(身体障害者手帳など)

## 接種が受けられないかた

37.5度以上の熱がある  
重い急性疾患にかかっている  
インフルエンザワクチンでひどいアレルギー反応を起こしたことがある  
以前にインフルエンザの予防接種で2日以内に発熱や発疹(はっしん)などの症状があらわれたことがある  
免疫不全と診断されたことがある  
その他医師が不適当と判断した場合

## 接種の際に医師と相談が必要なかた

次のいずれかに該当するかたは、あらかじめ主治医にご相談ください。

心臓病・腎臓病・肝臓病やその他の慢性的の病気で治療を受けている  
けいれんを起こしたことがある  
気管支喘息がある  
インフルエンザワクチンの成分、鶏卵、鶏肉などに対してアレルギーがある

## 注意事項

生ワクチン接種後27日以上、不活化ワクチンまたはトキシイド接種後6日以上の間隔をあける  
予防接種後30分は医療機関で様子を見る  
予防接種後24時間は副反応の出現に注意し、観察する  
予防接種当日の入浴は差し支えないが、過激な運動や飲酒は避ける

## 健康

# はつらつ情報



## いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。どちらの会場もキノコ教室を開催。参加無料。直接会場へどうぞ。  
9月28日(木) = 午前10時～正午、飯島老人いきいの家で。tel(845)3692  
10月3日(火) = 午前10時～正午、大森山老人と子どもの家で。  
tel(828)1651

## 在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象です。悩みや日ごろの思いを話し合います。参加無料。直接会場へどうぞ。  
日時 / 9月26日(火)午後1時30分～3時 会場 / 市保健センター  
問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

正しい理解こそが、結核対策の第一歩！

## 結核予防週間

9月24日(日) 30日(土)

結核は、せき、くしゃみのしぶきでうつり、初期症状はかぜにそっくりです。2週間以上せきが続くなど、体に異変を感じたら早めの受診を！ 健康管理課tel(883)1180



結核と闘う「シール坊や」

## パーキンソン病・交流相談会

全国パーキンソン病友の会秋田県支部による情報交換会です。どなたでも参加できます。参加無料。事前申し込みが必要です。

日時 / 9月26日(火)午後1時30分～4時30分  
会場 / 市保健所2階大会議室  
申し込み 市保健所健康管理課 tel(883)1180

## 食生活相談へどうぞ

肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事について、栄養士が個別に相談に応

じます。電話で予約が必要です。  
日時 / 10月17日(火)午前10時～午後2時30分 会場 / 市保健センター  
申し込み 市保健所保健予防課 tel(883)1175

## 夜間糖尿病教室

糖尿病のかたやご家族が対象です。バイキング形式の食事で、管理栄養士による栄養指導などを行います。  
日時 / 9月22日(金)午後6時30分～8時 会場 / 市立病院地下食堂  
受講料 / 600円(食事代)  
申し込み 9月19日(火)まで市立病院薬局窓口tel(823)4171