

# 健康

## 3 食中毒を防ぐ つの心得!



じめじめしたイヤ～な梅雨は、高温多湿で細菌性の食中毒が発生しやすい季節です。食品などの取り扱いには十分注意して、食中毒を防ぎましょう。衛生検査課 (883)1181

**菌をつけない...**食中毒を起こす菌は、魚や肉、野菜などに付いていることがあります。この菌が、手や調理器具などを介して、ほかの食品を汚染してしまうことも…。十分な手洗い、食材の洗浄、調理器具の洗浄消毒を行いましょ。

**菌を増やさない...**食中毒菌は、10℃以下では増えにくくなります。要冷蔵の食品は室内に放置しないで、冷蔵庫で保存しましょう。調理中も食品を長く室内に放置しないようにし、加熱調理した食品もできるだけ早く食べましょ。

**菌をやっつける...**食中毒を起こす菌のほとんどは加熱することで死滅します。食材は75℃で1分以上、カキなどの二枚貝は85℃で1分以上を目安に、中心まで火が通るようによく加熱しましょ。また、調理器具は洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤などでしっかり消毒しましょ!

## 健康



## はつらつ情報

### スポーツ教室へどうぞ

保険料 1日30円。先着各30人。

**グラウンドゴルフ** 日時 / 6月18日(水)午前9時～正午 会場 / 秋田市健康広場(八橋運動公園内)

申し込み / 6月9日(月)午前9時からスポーツ振興課 (866)2247

**武術太極拳** 日時 / 6月19日(木)・26日(木)、午前10時～正午、6月25日(水)午後1時30分～3時30分、6月30日(月)午後7時～9時 会場 / 秋田市健康広場(八橋運動公園内)

申し込み / 6月9日(月)午前9時からスポーツ振興課 (866)2247

**ファミリーバドミントン**

日時 / 7月1日(火)・22日(火)、午前10時～正午、7月25日(金)午後1時30分～3時30分、7月28日(月)午後7時～9時 会場 / 茨島体育館

申し込み / 6月16日(月)午前9時からスポーツ振興課 (866)2247

### バドミントン大会

日時 / 6月22日(日)午前9時～午後4時30分 会場 / サンライフ秋田 参加費 / 1,200円 定員 / 初中級者の部、中上級者の部とも30人

申し込み サンライフ秋田

(863)1391

### バドミントン講習会

女性が対象です。受講無料。ラケットと運動靴を持って直接会場へ。初心者へは、ラケットをお貸しします。

詳しくは秋田県レディースバドミントン連盟の樋渡さん (868)1578  
日時 / 6月30日(月)午前10時～正午  
会場 / 県スポーツ科学センター

### 秋田市レディース卓球交流会

種目はダブルス(パートナーは抽選)。申し込みは6月20日(金)まで、秋田市卓球連盟の佐藤さん (847)1920

日時 / 7月8日(火)午前9時～

会場 / 市立体育館 参加費 / 600円

### ザ・ブーン健康講座

申し込みは、いずれもクアドームザ・ブーンへ。(827)2301

**健康講座** アクアピクス、水中歩行、ストレッチ、水泳などを自由に受講できます。受講日は6月の火・水・金曜日。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが525円(いずれも入館料別)。

**温泉入浴&プール健康講座(バス送迎付)** メニューはストレッチ、水中歩行、水泳など。秋田駅東口からのバス送迎(午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着)、ザ・ブーンの入館料込みで、1,050円。

6・7月の開催日 = 6月13日(金)・20日(金)・27日(金)、7月4日(金)

### いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。時間は午前10時～正午。無料。直接会場へ。

**ヨガ教室** 6月12日(木)、雄和ふれあいプラザで。(886)5071

6月16日(月)、八橋老人いこいの家で。(862)6025

**演歌・歌謡教室** 6月17日(火)、大森山老人と子どもの家で。(828)1651

### きゅう・マッサージ無料奉仕

50歳以上のかたが対象です。無料。てぬぐいを持って直接会場へ。

日時 / 6月15日(日)午前10時30分～午後2時30分

会場 / 新屋北新町町内会館

問い合わせ 秋田市視覚障害者協会の照井さん (868)3962

### 市立病院の教室へどうぞ

無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、市立秋田総合病院へ。(823)4171

**呼吸教室** 呼吸器の病気について、放射線科の技師が話します。

日時 / 6月12日(木)午後1時～1時30分 会場 / 市立秋田総合病院講堂

**うつ教室** うつ病について、医師や薬剤師、看護師が話します。

日時 / 6月21日(土)午前10時30分～正午 会場 / 市立秋田総合病院外来ホール



### 市立病院の 特定健診・保健指導

4月からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査と特定保健指導が始まりました。

市立病院では、予約制により、事業所などで働いているかたと、その扶養者のかたを対象に、特定健診と健診の結果に応じた保健指導を行います。受診を希望するかたは、市立病院医事課までお問い合わせください。(823)4171  
\*国民健康保険、後期高齢者医療制度(長寿医療制度)の健診は、広報あきた6月20日号でお知らせします。



# ポリオ 予防接種

ポリオとは...「小児マヒ」とも呼ばれ、ポリオウイルスによっておもに手足に麻痺を起こす病気です。国内での感染は報告されていませんが、インド、アフリカなどでは現在も流行しています。これらの地域で日本人が感染する可能性があるため、予防接種を受けておくことが大切です。

ポリオワクチンは、生後3か月から7歳6か月までの間に41日以上の間隔をおいて2回飲んで完了します。

医師の診察もありますので、必ず保護者がお連れください。また、投与を受ける場合は保護者の署名が必要です。市から配られた「予防接種と子どもの健康」をお持ちのかたは、それを読んでからお越しください。

1歳以上で2回目のポリオワクチンを受けるかた...先に「麻しん風しんワクチン」を受け、27日以上の間隔をあけてからポリオの予防接種をおすすめします。

受付時間▶午後1時30分～2時15分

用意する物▶母子健康手帳、ポリオ予診票

予診票は母子健康手帳別冊に折り込んであります。受診当日に記入し、別冊から切り離してお持ちください。予診票をお持ちでないかたには、当日会場でさしあげます。

受けられないお子さん

- ▶ 熱がある ▶ 下痢をしている
- ▶ 重い急性疾患にかかっている ▶ 予防接種でアナフィラキシ - ( ) を起こしたことがある
- ▶ その他医師が不適当と判断した場合  
アナフィラキシ - ...通常、接種後30分以内に起こるひどいアレルギー - 反応。発汗、じんま疹が出る、吐き気、息が苦しい、ショック状態になるなどの症状があります。

次のいずれかに該当するお子さんは、予診する医師の参考として診断書が必要な場合があります。あらかじめ主治医とご相談ください。

- ▶ 心臓疾患・腎臓疾患・肝臓疾患・血液疾患・発育障害などで治療や指導を受けている
- ▶ 何らかの予防接種後2日以内に発熱・発疹・じんま疹などアレルギー - を思わせる異常があった
- ▶ 予防接種接種液の成分(抗生物質、安定剤に使うゼラチン)に対してアレルギー - があるとされたことがある
- ▶ けいれんを起こしたことがある
- ▶ 免疫状態の異常を指摘されたことがある。また、近親者に先天性免疫不全症のかたがいる

医師と相談が必要なお子さん

会場	日程	対象地区
市保健センター	7月1日(火)	外旭川、千秋、保戸野、高陽、太平、山内、仁別、大平台
	7月4日(金)	旭川、広面、東通、中通、南通、手形、手形山
	7月10日(木)	泉、新藤田、濁川、添川、桜、桜ガ丘、桜台
	7月15日(火)	新屋、大町、旭南、旭北、川元、川尻
	7月29日(火)	山王、茨島、八橋、寺内
アルヴェ	7月31日(木)	各会場で受けられなかったかた
土崎支所	7月17日(木)	秋田駅周辺
	7月3日(木)	外旭川、土崎港、港北
新屋支所	7月16日(水)	將軍野、飯島、下新城、上新城、金足
	7月23日(水)	浜田、豊岩、下浜
東部公民館	7月25日(金)	広面、柳田、蛇野、下北手
	7月8日(火)	檜山、大住、卸町
	7月18日(金)	牛島
南部公民館	7月30日(水)	横森、上北手、山手台
	7月2日 (水)	御野場、御所野
御野場地域センター	7月11日(金)	仁井田、四ツ小屋
	7月24日(木)	河辺
河辺総合福祉交流センター	7月9日(水)	雄和
雄和公民館		

混雑を避けるため、各地区の指定日にお受けください(病気や他の予防接種との間隔など、やむを得ない事情があるときは、他の会場でも受けることができます)指定日にお子さんの年齢が3か月未満の場合、3か月になった日以降の会場を受けてください河辺・雄和地区以外は駐車場が狭いです(東部公民館はなるべく車以外でお越しください。アルヴェの駐車場は有料)

他の予防接種との間隔

- ▶ 三種混合・二種混合・B型肝炎・日本脳炎・インフルエンザの予防接種を受けたお子さん...6日以上の間隔をあけてポリオを受けてください
- ▶ BCG・麻しん・風しん・水痘・おたふくかぜの予防接種を受けたお子さん...27日以上の間隔をあけてポリオを受けてください
- ▶ 今回、ポリオを受けるお子さん...接種後、他の予防接種まで27日以上の間隔をあけてください

問い合わせ 市保健所健康管理課 (883)1179

## 昭和50～52年生まれのかたへ

昭和50～52年生まれのかたは、ポリオの免疫を持っている割合が、他の年齢層に比べて低いことがわかっています。右記の場合は、再度、ポリオワクチンの予防接種を受けることをおすすめします。

問い合わせ 市保健所健康管理課 (883)1179

家庭内のお子さんがポリオ予防接種を受ける時期

まれにポリオの予防接種を受けたお子さんから家庭内感染するときがあるので、お子さんと同時期に。

ポリオウイルス常在国に渡航するとき

インド、アフリカ諸国など。

申し込み

この予防接種は、任意の予防接種(有料)です。実施日は下記のとおり。各病院に直接お申し込みください。  
市立秋田総合病院 (823)4171▶毎月第3月曜日(第3月曜日が閉院日の場合は第4月曜日)  
秋田組合総合病院 (880)3000▶毎月第3金曜日

