



肉は安全においしく食べよう!

秋はバーベキューやなべっこなど、食肉を屋外で調理することが多い季節です。正しい知識を持って食中毒を防ぎましょう。

衛生検査課☎(883)1181、食肉衛生検査所☎(882)2395

●— あなたのとなりに
元気な笑顔♪



どうして食中毒になるの? 食肉は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌^{オー}157などの食中毒菌に汚染されやすい食品です。加熱が不十分だと、これらの食中毒菌が死滅せず、食べると下痢や腹痛、発熱などを引き起こします。

ポイント① 十分に加熱 「生食用」の表示がない肉やレバーは、中心部まで十分に加熱しましょう。バーベキューやなべっこでは、外側だけ焦げて中が生の場合や、鍋が大きすぎてなかなか煮えないことがあるので要注意!

ポイント② 二次汚染にも注意を 生で食べるサラダなどに食中毒菌が付くと危険です。生肉に触れた手や調理器具は十分に洗浄、消毒し、肉を焼くはしと食べるためのはしは使い分けましょう。

健康



はつらつ情報

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

童謡・愛唱歌・叙情歌を楽しむ集い
9月16日(火)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

健康呼吸法 9月17日(水)、八橋老人いこいの家で。タオルをお持ちください。☎(862)6025

指編み教室 9月18日(木)、飯島老人いこいの家で。毛糸3玉程度をお持ちください。☎(845)3692

マッサージ無料奉仕

手ぬぐいを持って、直接会場へ。
はり・きゅう・マッサージ無料奉仕
対象/65歳以上のかた

日時/9月14日(日)午前9時30分～午後3時 会場/土崎公民館

問い合わせ/土崎地区社会福祉協議会事務局☎(845)2264

敬老マッサージ(あん摩・マッサージ・指圧・はり・きゅう)

対象/60歳以上のかた 日時/9月17日(水)午後1時～3時 会場/県立盲学校(土崎港南三丁目) 問い合わせ/県立盲学校☎(846)2540

働く人のストレスとセルフケア

ストレスと心の病気について、臨床心理士の佐藤順子さんが話します。受講無料。先着30人。

日時/9月19日(金)午後6時30分

～8時30分 会場/サンパル秋田
●申し込み 9月8日(月)午前9時から女性学習センター☎(824)7764

市民のための呼吸教室

運動とその効果について、理学療法士が話します。無料。直接会場へ。日時/9月11日(木)午後1時～1時30分 会場/市立秋田総合病院講堂

●問い合わせ 市立秋田総合病院リハビリテーション科☎(823)4171

ザ・ブーン^{けんこうこうざ}の健康講座

健康講座 アクアビクス、水中歩行、水泳などを自由に受講できます。受講日は9月の火・水・金曜日(23日(火)は除く)。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)。

申し込み/ザ・ブーン☎(827)2301

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回1,050円。

9・10月の開催日=9月12日(金)・19日(金)・26日(金)、10月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)

申し込み/9月8日(月)午前9時からザ・ブーン☎(827)2301

市保健所の健康相談

会場は市保健センター。電話で予約をしてください。

成人歯科相談 歯科衛生士が、歯周病、むし歯など、歯の健康について相談に応じます。日時/9月16日(火)午前9時30分～正午 申し込み

み/保健予防課☎(883)1174
食生活相談 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。日時/9月26日(金)午前10時～午後2時30分
申し込み/保健予防課☎(883)1175

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。参加無料。直接会場へどうぞ。

日時/9月24日(水)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☎(863)0935

健康セミナー in 秋田

健康管理士による健康法の講演や健康体操。参加無料。

日時/9月23日(火)午後2時～4時 会場/遊学舎 定員/30人

●申し込み 秋田県健康管理士会の佐々木さん☎080-3140-9883

健康づくりの標語を募集

テーマ 生活習慣病(糖尿病、循環器病、がん)

10月は健康づくり月間。今年の運動をいっそう促進する標語を募集します。1人何点でも応募できます。最優秀・入選作品には記念品を贈呈。

応募方法

はがきかEメールに標語(未発表に限る)、住所、氏名、電話番号を書いて、9月16日(火)(必着)まで、〒010-0976八橋南一丁目8-3 秋田市保健所保健総務課☎(883)1170
Eメール ro-hlmm@city.akita.akita.jp



ポリオ 予防接種

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。

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。市でお配りした「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。

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まひを起こす病気です。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。



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。

医師と相談が必要なお子さん

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 - があると言われたことがある
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

会場	日程	対象地区
市保健センター	10月1日(水)	新屋、広面、手形山、東通、中通、南通、大町
	10月9日(木)	泉、手形、旭川、濁川、添川、桜、桜ガ丘、桜台
	10月17日(金)	山王、茨島、八橋、寺内、旭南、旭北、川元、川尻
	10月23日(木)	外旭川、千秋、保戸野、高陽、新藤田 太平、山内、仁別、大平台
	10月29日(水)	各会場で受けられなかったかた
土崎支所	10月3日(金)	將軍野、飯島、下新城、上新城、金足
	10月16日(木)	外旭川、土崎港、港北
新屋支所	10月10日(金)	浜田、豊岩、下浜
東部公民館	10月8日(水)	広面、柳田、蛇野、下北手
南部公民館	10月22日(水)	大住、横森、卸町、上北手、山手台
	10月28日(火)	檜山、牛島
御野場地域センター	10月2日(木)	仁井田、四ツ小屋
	10月15日(水)	御野場、御所野
河辺総合福祉交流センター	10月21日(火)	河辺
雄和公民館	10月7日(火)	雄和

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。その場合、連絡は不要です)

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で受けてください

河辺・雄和地区以外は駐車場が狭いです(東部公民館、南部公民館はなるべく車以外でお越しください)

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。右記の場合には、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ことがあるので、お子さんと同時期に受けてください。インド、アフリカ諸国など、ポリオウイルス常在国に渡航するとき 渡航前に予防接種を受けましょう。

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