ジメジメ予報発令中

食中毒にご注意を

いよいよ梅雨の季節がやってきました。じめじめした空気中では、食中毒の菌がとても繁殖しやすくなります。昨年全国で発生した食中毒は約2,600件、患者数は約3万4,000人にものぼりました。そのうちの25％は、家庭内で発生しています。

秋田市でも昨年は33件の食中毒が発生し、そのうち16件が一般家庭でのものでした。発生期間は7月から9月の間に集中しています。家庭でできる食中毒の予防法をご紹介します。

問い合わせ　秋田市保健所衛生検査課☎(883)1181

食中毒の発生例

サルモネラ菌

- 抵抗力の弱い乳幼児に、生卵かけご飯を食べさせた。
- 失敗した温泉卵を数日間にわたって食べた。
- ミドリガメを飼っているが、手洗いなどが不十分だった。
- 中心部に十分熱の通らない、不十分な加熱状態の卵焼きを弁当のおかずに持参。室温で長期間置いてから食べた。

腸炎ビブリオ

- 長距離宅配中に半解凍になってしまった冷凍毛ガニを加熱しないで食べた。
- 冷凍魚介類を冷蔵庫で短時間解凍。フライにしたが、中心部まで加熱されないまま食べた。
- 真夏日の炎天下、購入した刺身などを保冷剤なしで長時間持ち歩いた後、食べた。
- 一杯になった冷蔵庫内に、刺身の残りを保存して、翌日に食べた。
- 釣った数種類の魚を、クーラーに入れたまま保管し、翌日の早朝、うろこと内臓を処理して、再びクーラーで保管。その日の夜に刺身にして食べた。

予防のポイント

●買い物は計画的にしましょう

生鮮食品や保存期間の短い食品は必要な分だけ購入すること。冷蔵や冷凍保存の必要な食品は買い物の最後に。買い物した後は寄り道せずに、すぐに冷蔵庫などに保管しましょう。

●買い物はいい店を選びましょう

店内が清潔な店を選び、冷蔵が必要な食品は冷蔵ケースで販売されていることを確認しましょう。

●商品をよく見て買いましょう

消費期限や賞味期限は必ず確認。包装の破れや汚れがないかも確認しましょう。

●家庭で調理する場合に注意すること

調理の前後に、手を洗い、まな板、包丁の調理器具は洗剤や熱湯を使用してよく洗いましょう。また、肉や卵料理は中まで火が通るように十分加熱してください。冷凍していた肉や魚介類は菌が増殖しやすい室温でなく、冷蔵庫内や流水で解凍し、生鮮魚介類は水道水で良く洗ってから調理しましょう。

医療費は大切に。市国保の医療費はたった1年で18億円もアップ

国民健康保険があるからこそ、お医者さんにかかるときも安心です。国保は、みなさんが納める国保税と国の補助金でまかなわれていますが、医療費は、加入者の高齢化や医療の高度化などで急増。市の国保の総医療費は、平成9年度で322億円、10年度はそれより18億円増えて、340億円にもなりました。国保税を低く抑えるためにも、医療費は大切に使いましょう。

異動の届け出もお忘れなく

職場の健康保険をやめたり、他の市町村から転入してきて秋田市の国民健康保険に入るときは、14日以内に加入の届け出をしてください。

●届け出が遅れて国保税が100万円以上になることも

国民健康保険への加入の届け出が遅れると、加入資格が発生した月までさかのぼって、最高で3年間分が課税されます。そのため、届け出が遅れ国保税額が100万円を超えたりするかたがいます。こんなことになる前に、早めに加入の届け出をしてください。

●国保をやめるときにも届け出が必要です

国民健康保険から他の医療保険に変わるときにも、自分でやめる手続きをしなければなりません。これをしないと、職場の医療保険と国保税を二重に払うことになります。手続きには、国民健康保険証と職場の健康保険証をお持ちください。