



# キノコ 食中毒に注意!

衛生検査課 ☎(883)1181

野山の散策が楽しいこの季節。でも、毒性の強いキノコや有毒植物には、誤って食べると死に至るものもあります。種類が分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、毒キノコによる食中毒を防ぎましょう!

確実に食用キノコと分かるもの以外は、絶対に採って食べない

キノコは生育時期・環境などにより、色や形が異なります。図鑑の写真や絵を見て素人判断するのはやめましょう

「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。不確かな情報・迷信は信じない

「キノコ食中毒かな」と思ったら、残ったキノコを持って、医療機関で受診してください

## 食中毒を起こす毒キノコ(おもなもの)

名称	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	広葉樹や松が混じった林の地面に群生する	ウラベニシメジ ハタケシメジ
カキシメジ	雑木林、松林などの地面に単生～群生する	チャナメツムタケ
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 カヤタケ ホテイシメジ

— あなたのとなりに 元気な笑顔 音楽

# 健康



## 結核予防週間

9月24日(木) 30日(水)

結核と闘う「シール坊や」

結核は、結核患者のせき、くしゃみのしぶきを吸い込むことでうつります。初期症状は風邪にそっくりなので見過ごしがち。2週間以上せきが続く場合は早めに医療機関で受診しましょう! 健康管理課 ☎(883)1180

## 出張講座のご利用を

御所野地域包括センターけやき

御所野地域包括センターけやきでは、次の地区にお住まいのかたを対象(5人以上)に出張講座を開催します。時間は1時間程度。申し込み、問い合わせは同センターへ。☎(826)0651

対象地区 牛島・大住・御野場・卸町・上北手  
御所野・仁井田・山手台・四ツ小屋

認知症サポーター養成講座 認知症や支援の基礎知識。テキスト代1人100円(企業、学校も可)

介護予防教室 介護や病気の予防に関する講話や簡単な体操、ゲームなど。無料

くらしの安心講座 後見制度や消費者被害・虐待防止など、身近な権利譲渡に関する講話。無料



防ごう!

# メタボ

②

## 「特定保健指導」ってなに?

国保・高齢・介護健診課 ☎(866)8903



### 特定保健指導でメタボをやっつけよう!

特定保健指導は、特定健康診査(特定健診)の結果、「メタボまたはメタボ予備群」と判定されたかたに、メタボの要因となる生活習慣の改善を目的として行います。「積極的支援」「動機付け支援」「情報提供」の3つの段階に応じて食事や運動の指導などをします。「積極的支援」「動機付け支援」に該当し、服薬・通院していないかたは、保健師や管理栄養士から直接保健指導を受けることができます。「体重を ㎏減らす」「腹囲を ㎝減らす」など、6か月後に達成したい目

標を立て、毎日の食事や運動について分かりやすくアドバイスします。

\* 特定保健指導の費用は加入している医療保険によって異なります(秋田市国民健康保険の加入者は無料)。

Aさん(50代・男性)の場合...

「健診で“積極的支援”に該当し、特定保健指導を受けることにしました。“体重3㎏減”を目標に定め、保健師さんの指導を受けながら、毎日の腹筋や摂取カロリーを守った食事を続けました。その結果、6か月で7㎏の減量! 血圧も正常値でまさに健康体です。現在は禁煙ガムで禁煙に挑戦中! もうメタボになりません!!」

