

# すこやか

## 放送局

健康・福祉・子育てに関する  
情報をお知らせします。

### 食中毒から体を守りましょう

これから、高温多湿な夏を迎えますが、この時期は食中毒が発生しやすくなります。今月号では食中毒を予防するための具体的な方法をお知らせします。

#### 食中毒予防の3原則

食中毒にはさまざまな種類がありますが、ほとんどの菌が食中毒予防の3原則を守ることによって防げるといわれています。

##### ①細菌をつけない！

・基本は手洗いです。外出後や調理前、食事前には必ず石けんで手を洗いましよつ。

・包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用に分けて使いましょつ。

・肉や魚等を保存する

時は、他の食品に肉や魚の汁がかからないように袋や容器に小分けにしましよつ。



##### ②細菌を増やさない

一般に食中毒菌は、室温状態（10度〜40度）で急速に増殖します。また、細菌は時間と共に増殖しますので、時間の経過が大きなポイントになります。

・冷蔵や冷凍食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょつ。

・冷凍食品の解凍を室温で行うことは禁物です。例えば、0・157であれば、室温に15分〜20分置くことで、菌は2倍に増えると言われてい

ます。冷凍と解凍を繰り返すのは、菌が増殖するので危険です。

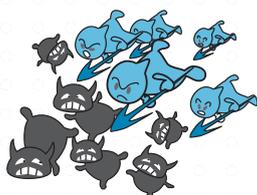
※冷蔵・冷凍することで菌の増殖は抑えられますが、死滅するわけではありません。

##### ③細菌をやっつける！

・加熱して調理する食品は、中心部を75℃で1分以上十分に加熱しましよつ。

・調理器具は漂白剤や熱湯等で定期的に消毒しましよつ。

※食中毒菌は腐敗菌ではないので、臭いや味、見た目には変化がありません。



#### ◆水痘(みずぼうそう)

#### ◆おたふくかぜ

の予防接種費を助成します

#### ●助成期間

平成25年4月1日〜平成26年3月31日

※この期間中接種した予防接種が対象です

#### ●申請期限

平成26年3月31日

#### ●対象者

次の要件を満たす子ども

①美浜町に住所があり、接種日に1歳以上3歳未満

②今までに水痘とおたふくかぜの予防接種を受けたことがない

③現在、または過去に水痘やおたふくかぜにかかっていない

#### ●助成回数と上限額

水痘(1回)7,900円

おたふくかぜ(1回)6,200円

#### ●申請方法

申請書に領収書・接種済証を添付の上、接種後お早めに健康づくり課へ提出してください。

申請書は健康づくり課窓口にて置いてあります。(町ホームページからダウンロードできます)



### げんげんコーナー

今月は「塩分控えめ、だけどおいしいレシピ」を一つ紹介します。

★メニュー…鮭の塩焼き

★減塩ポイント

「塩水を使うと、塩分が均一にまわりま

す。塩をふるよりも少量で、満足の味に

◆材料(2人分)

生鮭…80g

グリーンアスパラガス…20g

A・塩…0.48g

水…大さじ2

・おろししょうが…1g

B・塩…0.12g

・だし汁…1ml

◆作り方

①鮭は半分に切り、材料Aとともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間半おく。アスパラガスは4cm程の長さ

に切り、ゆでて水をきり、Bをからめる

②①の鮭の汁をキッチンペーパーでふき取り、オーブントースターまたは魚焼きグリルで7〜8分焼く

※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当:岸本)

☎ 3111

※小さじ1は塩5g。塩0.48gとは、小さじ1の約1/10ということになりますね。



## 子育ての悩み、 1人で抱えないで!

子育てをしていると、「こんな時どうすればいいの?」「こんなことをするのは、うちの子だけ?」等と不安や心配になることはありませんか?「健康」や「発達」、「しつけ」や「相談」等、心配事はつきませんよね。そんな時、皆さんはどうされていますか?



↑ちょっとした子育ての悩み等、何でもご相談ください。

子育て支援センターの遊びの広場には、いろいろな玩具がありますので、お子さんを遊ばせながら、日頃思っていることやちょっとした子育ての悩み等について、話をすることができます。他の利用者の方々と交えたり、保育士や児童相談員と話をすることで、気持ちが楽になるかもしれませんよ。個別の面接相談や、電話、メールでの相談も受け付けています。(※18歳までのお子さんについて、相談が可能です。)

当センターでは、少しでも皆さんの子育てのお手伝いができればと考えています。個人の秘密は堅く守りますので、1人で悩んだりせず、いつでもお気軽にご相談ください。

- ◆ 相談日 平日 (電話での相談も可)
- ◆ 時間 午前9時~午後4時
- ◆ メール [kosodate@town.fukui-mihama.lg.jp](mailto:kosodate@town.fukui-mihama.lg.jp)

※お問い合わせ先  
子育て支援センター ☎32 - 0192



## エコー検査とは?

おなかの中の赤ちゃんを見る場合によく使われるのが、エコー検査です。今月は、エコーが診察室内でどのような使われ方をしているか紹介します。



### エコーを使ったいろいろな検査

エコーは超音波を利用し、体の中を映像化する手法です。イルカたちが情報交換に使っているのも超音波ですね。エコー検査の良い点は、なんといっても人体への影響がほぼないということです。検査はやはり、痛みやつらさのない方が良いものです。実際、医療機関では、苦痛のない検査として、つぎのようなエコーを使った診察がされています。

- 頸部：頸部動脈・・・首の血管を評価。動脈硬化の進み具合の指標  
：甲状腺・・・のど仏のあたりにある甲状腺の腫瘍などの評価
- 胸部：心臓・・・心臓の動きを評価。弁膜症や心筋梗塞などを診断
- 腹部：おなかの中のほとんどが見える。(消化管だけは内視鏡の方が良い)
- 整形：関節内にたまった水の評価、局所の骨折、腱の断裂の評価



最近では、動脈硬化の評価のための頸部血管エコーや、整形外科での骨折の評価等の領域で利用の拡大があります。いろいろな病気の診断や体の状態評価ができるわけですが、もし、自分の体の状態で気になることがあれば、かかりつけの先生に相談してみてもいいでしょう。

※お問い合わせ先  
東部診療所(村寄医師) ☎37 - 2911