

**食中毒を予防しましょう！**

これから、夏にかけて、食中毒の発生が高くなります。

次の注意点を確認していただき、食中毒を予防していきましょう。

**【食品の購入】**

肉や魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。購入後は寄り道をせずに持ち帰り、冷蔵・冷凍しましょう。消費期限の確認も忘れずに！

**【家庭での保存】**

冷蔵庫、冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は7割程度です。肉や魚は容器などに入れ、他の食品に汁などがかからないようにしましょう。

**【下準備】**

調理台の上やタオルやふきんを清潔にし、手洗いを行いましょ。肉や魚を切るのは最後にし、まな板や包丁などを使用した後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょ。さらに熱湯をかけるとより消毒効果があります。

**【調理】**

下準備で汚れた場合はもう一度きれいにし、手洗いを行いましょ。加熱する食品は十分に加熱しましょ。電子レンジを使用する場合には、加熱時間に注意し、熱の伝わりにく

いものは時々かき混ぜることが大切です。

**【食事】**

食卓につく前に手を洗い、清潔な手で盛り付けや配膳を行いましょ。温かい料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷やして食べましょ。室温での放置は厳禁です。

**【残った食品】**

きれいな容器や皿に移して保存しましょ。時間が経ち過ぎたら思い切つて捨てましょ。再度温める時も十分に加熱しましょ。

基本は手洗いです。家族全員で手洗いを習慣化しましょ。ペットを触つた後や鼻をかんだ後、おむつ交換後の手洗いも大切です。

もし、嘔吐、下痢など感染が疑われた場合は、すぐに医師の診断を受けるようにしましょ。

**【お問い合わせ先】**

揖斐川保健センター  
TEL 23-1511



**熱中症を防ぐために**

皆様に取り組んで  
いただきたいこと

熱中症は、気温が高く、湿度が多い環境で、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、様々な症状を引き起こすことがあります。

夏季の電力不足に対しても節電への意識が高いとは思いますが、気温や湿度が高い日は、決して無理をせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょ。

**《熱中症予防のポイント》**

- 1 水分補給をこまめに行いましょ。1時間ごとにコップ1杯くらいづつ飲むようにしましょ。なるべく、麦茶で水分補給を！
- 2 薄着で風通しのよい服装で過ごしましょ。なるべくなら1サイズ大きめの服がよいでしょう。
- 3 特に気温が高い日の屋外での作業や散歩は控えましょ。
- 4 睡眠・栄養を十分にとりましょ。
- 5 1日3食、バランスのよい食事をしっかりと食べましょ。
- 6 自分の体重を毎日チェックしましょ。体重の3%の水分量が失われると危険な状態です。

- 7 家の窓は定期的に関け、風通りをよくしましょ。
- 8 どうしても場合は、エアコンや扇風機を上手に利用しましょ。

最後に規則正しい生活習慣を送ることが熱中症予防に効果的とも言われています。もう一度、自分の生活習慣を見直してみませんか？

**【お問い合わせ先】**

揖斐川保健センター  
TEL 23-1511

**肺がん検診を受けませんか**

広報いびがわ7月号でもお知らせしましたが、今年度より、肺がん検診を実施します。

- 【日程】 9月25日(火)・10月10日(水)
- 【時間】 15時～16時
- 【場所】 揖斐川保健センター
- 【募集人数】 100名(各日50名)
- 【対象者】 揖斐川町に住所を有する40歳以上の方
- 【検査内容・自己負担額】 胸部エックス線検査(200円) 喀痰検査(問診において、必要な方のみ・500円)
- 【予約】 揖斐川保健センター TEL 23-1511まで、ご予約ください。

**平成24年9月1日より  
生ポリオワクチンの定期  
予防接種が不活化ポリオ  
ワクチンにかわります**

いままでの生ポリオワクチンは、定期の予防接種としての使用が中止となります。

◆平成24年度 揖斐川町保健カレンダーに掲載しております、9月3日・12日・18日(いずれも揖斐川保健センター)と10月2日(谷汲保健センター)のポリオ予防接種は実施しませんのでご注意ください。

◆9月1日以降の不活化ポリオワクチンの実施日時、場所等については、広報いびがわ9月号に掲載します。また、不活化ポリオワクチンの予約票は、生ポリオワクチンの2回接種が完了していない方に個別通知等でお渡しします。

◆接種方法が変わります。生ポリオワクチンは経口接種(口から飲む)でしたが、不活化ポリオワクチンは皮下接種(皮下に注射)となります。

◆4回(初回3回、追加1回)の接種が必要です。

●生ポリオワクチンは、2回接種でしたが、不活化ポリオワクチンは、初回接種として20日以上の間隔をおいて3回、また追加接種として初回接種終了後6か月以上の間隔(12〜18か月の間隔をおくことが望ましいです)をおいて1回、合計4回の接種が必要です。

●任意または、海外等で既に不活化ポリオワクチンを1〜3回接種されている方については、不足分の接種を受けることができます。

※平成24年9月1日の導入時点では4回目の追加接種は定期接種対象外です。4回目については現在国内臨床試験を実施中であり、データが整い次第導入予定ですので、すでに不活化ポリオワクチンを3回接種し、4回目を希望の方はしばらくお待ちください。

◆生ポリオワクチンを1回接種した方は、2回目以降は不活化ポリオワクチンを3回接種することになります(合計4回になるように)。

●生ポリオワクチンをすでに2回接種した方は、不活化ポリオワクチンの追加接種は不要です。

◆標準的な初回接種の接種年齢は生後3か月から12か月です

●生後90か月(7歳6か月)に至るまでの間であれば、過去に生ポリオ

ワクチンを受けそびれた方も、不活化ポリオワクチンの定期接種を受けていただくことが可能です。

※生ポリオワクチンを未接種、または1回のみ接種の方で、不活化ポリオワクチンが導入されたことにより、7歳6か月までに接種が終了できない方は、揖斐川保健センターまでご連絡ください。

◆今後、4種混合ワクチン(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ)の導入が予定されています。導入が決まり次第、広報いびがわ等でご連絡します。

※三種混合ワクチンを1回以上接種した方は、原則として単独の不活化ポリオワクチン接種となります。

【お問い合わせ先】  
揖斐川保健センター  
TEL 23-1511



**揖斐川町国民健康保険に加入  
している40歳〜74歳の皆さんへ  
8月から、特定保健指導  
が始まります！**

6月〜7月に実施した特定健康診査は、受診しましたか。健診の結果は、お手元にありますか。

健診の結果は、受診した医療機関に必ず受け取りに行きましょう。結果説明も同時に行われます。

この健診結果から、メタボによる生活習慣病のリスクが高いと判定された方に対して、特定保健指導を実施します。

保健指導では、保健師や栄養士から、個別に生活習慣病の予防改善のためのアドバイスを受ける事が出来ます。また、栄養や運動についての教室を行うなど、生活習慣改善に向けてのサポートを行っています。

対象者の方には、保健指導のご案内を送付します。積極的にご利用下さい。

対象者以外の方でも、生活習慣病の予防改善に関する相談等が出来ます。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
揖斐川町役場 住民課  
TEL 22-2111  
揖斐川保健センター  
TEL 23-1511

## 「法律と心」の健康のための相談会開催のお知らせ

生活が苦しい、病気で苦しいなど「死にたいと思うことは誰にだってある。だから話そう!」ということ、で、弁護士や臨床心理士があなたの不安や悩みの相談にのります。ぜひ、お気軽にご利用ください。相談無料です。

■日時 8月31日(金)

13時30分～16時30分

■会場 揖斐総合庁舎

5階会議室

■内容 弁護士による法律相談、臨床心理士による心の健康相談

■申し込み方法 電話にて事前予約が必要です。(1人40分程度、各相談先着4人まで)

【お申し込み先】

岐阜県西濃保健所健康増進課

保健予防第2係

TEL 0584-73-1111

(内線275)

※相談無料・秘密厳守です。



## 愛の献血実施のお知らせ

愛の献血を実施します。献血は、16歳から69歳まで可能です。皆さんのご協力をお願いします。

■日時 8月8日(水)

9時～16時30分

(粗品進呈)

■場所 揖斐川保健センター

※献血車は、2台用意しています。

■主催 揖斐川町

揖斐川ライオンズクラブ

【お問い合わせ先】

揖斐川ライオンズクラブ事務局

TEL 22-1105



51 We Serve

揖斐川ライオンズクラブ

## 町民特別講座(参加費無料)のご案内

### 「慢性腎臓病(CKD)！」

#### ～「新たな国民病」その病態と予防法について～

「新たな国民病」とも言われる慢性腎臓病(CKD)は、全国で1,330万人(成人の8人に1人)がかかっており、揖斐川町でも増えています。

症状に気付かないまま、腎臓が悪くなり、最終的には人工透析が必要になることもある危険な病気＝慢性腎臓病(CKD)について、この機会に一緒に学んでみませんか。

日時：8月20日(月)

受付：13時00分～13時20分

お知らせ：13時30分～14時00分

講演：14時00分～15時30分

場所：揖斐川町役場3階 防災対策室

講師：岐阜大学医学部附属病院

腎臓内科 村田 一知朗 氏

※数少ない腎臓専門医として幅広く活躍をされています。

主催：揖斐川町

講座に参加希望の方は、下記までお申し込みください。

【お問い合わせ先】

揖斐川保健センター

TEL 23-1511