みんなの未来を守る健康診断

# Vol.14 L+ & Z 7

公益財団法人 茨城県総合健診協会 機関紙



# Vol.14 CONTENTS

# □ 食中毒を予防しましょう

## Topics

- ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015茨城に参加しました
- ・視察来会 ~ひたちなか市社会福祉協議会の皆さん~
- ・つくばピンクリボンフェスティバル2015に参加しました

# Information

- ・がん検診車を更新しました!
- ・複十字シール運動にご協力お願いします
- ・施設認定更新のお知らせ
- ・9月は「がん征圧月間」&「健康増進普及月間」です!
- ・がん検診体験談を募集します

健康レシピ 骨こつドライカレー



# 特 集

**〜つけない!増やさない!やっつける!食中毒の予防法〜** 

は重症化しているケースもみられ、その予防には日頃からの衛生管理の取り組みがとても重要です。 そこで今号では、家庭でできる食中毒の予防について特集します。 家庭での発生は、症状が軽かったり、人数が少なかったりして風邪や寝冷えなどと思われがちですが、気付いたときに |食中毒||というと飲食店での食事を発生原因とする報道をよく目にしますが、実は家庭においても発生しています。

# 食中毒の主な原因

ら秋までの間に多く発生していま の体温程度でさらに加速し、初夏か ことによって食中毒を引き起こしま 中で増殖し、その食べ物を口にする などが挙げられます。細菌は目に見 ○26など)、赤痢菌、サルモネラ属菌 す。約2℃で活発に増殖し始め、人 えないほど小さなもので、食べ物の には腸管出血性大腸菌(0157) 「細菌」です。細菌の代表的なもの 食中毒を引き起こす原因の一つは

0157の感染が確認されました。 状を訴え、検査の結果510人に べた来場者が、腹痛または下痢の症 の食中毒が挙げられます。大会当日 月に発生した静岡県の花火大会で に露店で販売していたキュウリを食 また、茨城県では、昨年、県内で初 記憶に新しいところでは、昨年7

めて0157の感染で1名が亡く なりました。

# 「名は、

、王は細国の特徴」					
腸管出血性大腸菌	この大腸菌で検出されるのは0157が多いものの,近年は、菌の成分が異なる026や0111の検出も増えています。ひどい症状の場合、体内に侵入したべ口毒素が大腸をただれさせ、血管壁を破壊して出血を起こし、ときには死に至ることもあります。				
赤痢菌	世界的にまん延していて、日本でも発展途上国からの帰国者などから患者が多く発生しています。感染力が極めて強く、学校や福祉施設、宿泊施設などでは集団発生になることがあります。				
サルモネラ属菌	サルモネラは、食中毒(感染性腸炎)の原因菌やチフス、パラチフス の原因菌(数千種類の膨大な菌種、菌型群)の総称です。動物の腸管や 川、下水など自然界に広く分布しており、卵や鶏肉、うなぎなど汚染さ れた食品を食べることなどで感染します。				

国内の食中毒の患者数(細菌) (人) 2,000 1,500 1.000 500 278 0 
 8月
 9月
 10月
 11月
 12月

 〔出典〕厚生労働省「平成26年 食中毒発生状況」
 2月 12月 1月 3月 4月 5月 6月 7月



ので注意してください。 婦、高齢者は重い症状になりやすい す。特に抵抗力の弱い子どもや妖 吐(おうと)などの症状が現れま 痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔 から7日くらいで発熱や激しい腹 なりますが、体内に入ってから2日 感染した細菌の種類によって異

# 食中毒になった場

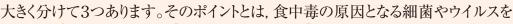
- ○下痢や嘔吐した時は、しっかりと水分をとりましょう。
- ○自分の判断で薬を飲むのはやめて, 医療機関を受診しましょう。
- ~以下は食中毒のおそれのある方も含めて~
- ○調理をやめましょう。また、食器や調理器具は洗剤で洗うだけでなく、 熱湯をかけて消毒しましょう。
- ○下着や衣類は家族とは別に洗いましょう。
- ○家族の後にお風呂に入りましょう。また、湯舟のお湯は毎日かえまし よう。

# 食中毒の症状





# ◈家庭でできる食中毒予防の3つのポイント ◈



①つけない ②増やさない ③やっつける です



# (1)つけない

# こんな時に手洗いをしましょう!

- ・調理を始める前
- ・生肉や魚, 卵などを取り扱う前後
- ・鼻をかんだり、おむつ交換した後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前

## 菌を移さない!

・生肉や魚などを切ったまな板や包丁な ど、ほかの食材に菌が付着しないように 使用のたびに洗浄・殺菌しましょう。



# ②増やさない

# 冷蔵保存の徹底!

・購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、安心せず、早めに食べるようにしましょう。

細菌の	細菌の増殖スピードと温度					
-15℃以下	10℃以下	高温多湿				
停 止	ゆっくり	活 発				



# ③ やっつける

# 加熱調理の徹底!

・特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。 中心部を75℃で1分以上加熱することが 目安です。

# 調理器具の洗浄!

・肉や魚, 卵などを調理した後の器具は, 洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

政府広報オンライン「暮らしのお役立ち情報」より一部抜粋



検査項目・料金

赤痢菌, サルモネラ属菌, 腸管出血性大腸菌0157

.....800円(税込)

赤痢菌, サルモネラ属菌, 同0157, 026, 0111

......1,200円(税込)

## 〔提出先等〕

提出先	住 所	受付日	受付時間
本部	水戸市笠原町489-5	Ħ. <del>1</del>	8:30~15:00
県南センター	土浦市手野町1-1	月~木	8:30~12:00
県西センター	筑西市関本分中37-1	(祝日,祝前日除く)	
県保健所	県内12か所	最寄りの保健所にご確認ください。	

※上記提出先にて専用容器と申込用紙をお配りしています。

[お問合せ] 渉外課 ☎029-241-0542(直通) ※「保菌検査」とお伝えください。

に努めましょう!に努めましょう!に衛生管理を徹底し、食中毒の予防迎えるにあたり、今回の特集を参考ていかがでしたか?本格的な夏を



とを全国的に呼び掛けています。し、自発的に衛生管理に取り組むこと、自発的に衛生管理に取り組むこと、自発的に衛生管理の徹底を目的として毎年8月を「食品衛生月間」と止と食品衛生管理の徹底を目的と止と食品衛生管理の徹底を目的と

「食品衛生

# Topics

フ・ジャパン2015茨城」が開催されま 究学園駅前公園にて「リレー・フォー・ライ と」をスローガンに、がんと 2時間闘ってい のんびり歩いて 語ろう 学ぼう がんのこ 今回で6回目を迎えるこのイベントは

の会(がん患者会)」と共に28名にて が事務局を務める「茨城よろこび 「けんこうリンク」を結成し、当協会 料測定やがん予防パネル等の展 当協会は、役職員によるチー・ レー・ウォークのほか、骨密度の

がん予防の輪がますます広がるこ 呼び掛けました。 こを切に願っております。 に関する正しい認識が広まり これら啓発イベントを通じて、が

うと約700名もの方々が参加し る患者の方々との思いを共有しよ

5月16日(土)~17日(日)、つくば市の研

見、早期治療の大切さなどを強く

ながら来場者へ検診による早期発

示を行い、

、他の参加団体と協力し

検査室にて肺・子宮 たん驚きの声を上 顕微鏡をのぞいたと 参加者たちは一様に ていただきました。 のがん細胞を観察し 、細胞の大きさと

まず初めに、

たちなか市社会福祉 られました。 協会へ視察見学に来 協議会の皆さんが当 5月7日(木)、ひ

# ーひたちなか市 社会福祉協議

会の皆さん

学でしたが、終了後には「と

限られた時間内での見

ても勉強になりました。

健診の大切さを十分に理

なりました。

て大変意義のあるものと

が寄せられ、当協会にとっ 解できました。」などの感想

参加しました

んなの希望を

見たことで、喫煙習慣が及ぼす影響の大きさや

検診による早期発見の大切さを十分に感じてい

さっそく言わなきゃ!」と、生のがん細胞を直接

ばこを吸うので、

、肺がん検診を受けるように

ていました。ある参加者は、「主人がたくさんた 進行度との関係など細胞検査士へ熱心に質問し

らっしゃった様子でした。

# つくばピンクリボンフェスティバル2015に参加しました

4月29日(祝日)に開催された「つくばピンクリボンフェスティバル 2015」に当協会役職員7名が参加しました。

の健康への関心の高さが

多数の質問があり、皆さん

伺えました。

明後、「どこへ行けば健診が受けられるの?」など

次に血液検査室等の見学では、検査技師の説

当日は天候に恵まれ、おそろいのピンクのTシャツを着た約500 名の参加者が5キロの遊歩道を歩き、検診による早期発見の大切さ などを懸命に呼び掛けました。

親子で参加された方も多数おり,小さな女の子が「おかあさんを 乳がんから守ろう」と記したボードを高々と掲げながら元気に歩い ていました。

つくばピンクリボンフェスティバルには毎年参加して<mark>いま</mark>すが,世 代を問わず毎回多くの方々が集まっており、乳がん撲滅の啓発イベ として定着しつつあります。

当協会は, 今後も受診率向上やがん予防に向けた取り組みを推 進してまいります。

# 12.38 ひばり号 すみれ号

部超音波検診車(ひばり号)を更 新しました。 線撮影)検診車(すみれ号)と腹 この度、 、マンモグラフィ(乳房×

# がん検診

Information

ザインとともに車内におけるプラ 創出をコンセプトに、 バシーへの配慮と満足度の向上 両車 ″安心感のある検診 外観のデ

さなど細部にわたり改善い を図るため、レイアウトやカ たしました。 -テン等の配色、ベッドの高

を行っています。 で検討を重ねています。 者の目線に立ってスタッフ間 時には、限られたスペースを 最大限に活かすよう、受診 このように検診車の更新 、稼働後も引き続き改

感ください-のこだわり~をぜひご体 ような私たちの、検診車 検診を受ける際には、こ プライバシーに配慮した 更衣スペース(すみれ号)



手すりをつけて転倒防止 (ひばり号)

設認定更新のお知らせ

のほか、 係法令に基づき、適切な健診・検査機能を有する健診 で唯一の認定取得機関です。 キュリティ対策の整備など多岐にわたります。 施設であるかどうかを審査するものです。 れており、健診・検査における精度向上への取り組み (新しました。この認定は、労働安全衛生法など関 今後も、 当協会は平成12年に初めて認定を受けて以来、今 審査項目は、社会のニーズに合わせて常に改正さ 本年6月に「労働衛生サービス機能評価認定」を 健診機関の組織体制や個人情報に対するセ

供に努めてまいります。 回で5回目の更新(認定期間3年)となり、茨城県内 、より安心・安全で精度の高い健診サービスの提 県民の皆さまに信頼される健診機関を目

労働衛生サービス機能評価 認定証 公益財団法人 茨城県総合健診協会 殿 貴施設は頭書区分において労働衛生 サービス機能評価認定基準を満たし ていることを証します 有効期間 平成 27 年 6 月 1 日か 6 平成 30 年 5 月 31 日まで 要則於 大久保 利晃



結核で亡くなった人

平成25年人口動態統計

# 新たに結核になった人

2013年版茨城の結核統計年報



今年も皆様の温かいご支援とご協力を

ている募金活動です。 るい社会の実現のため の胸部に関する病気をなくして健康で明 複十字シール運動は、 、結核や肺がんなど 毎年全国で行われ

の調査研究及び途上国の結核対策に使われ 募金の使い道は、結核予防の広報や教育資 、結核予防団体の活動 、呼吸器疾患

# <募金方法>

口座振り込みにて受付しております。ご協力いただける際には、下記あてにご連絡ください。追って、振込手数料が不要の専用振込用紙と複十字シールをお送りいたします。

# 【連絡先】総務課 **☎**029-241-0011

※「複十字シール運動」とお伝えください。

「個人情報の取扱いについて

当協会は、募金者個人情報を厳正に保護管理し、「募金振込用紙 コ協会は、券並有個人情報を敵正に体設置性に、「券並派込出机 の送付」及び「募金に関する機関紙の送付」のみに使用させていただ きます。また、一定金額以上ご協力いただいた方は、当紙面にてご紹 介させていただきます。希望されない場合は、お手数ですがその旨を総 務課へご連絡ください。



# 9月は 「がん征圧月間」と 「健康増進普及月間」

毎年9月は「がん征圧月間」&「健 康増進普及月間」ですが、皆さんご 存知でしょうか?生活習慣病をなく すための「健康づくりの実践(一次 予防) と「健診の受診(二次予防)」 を強く推奨しており、この期間は全 国一体となって普及活動が行われ ています。

茨城県は.がん検診と特定健診

の受診率が50%に及ばず、本来で あれば早期のうちに「生活習慣の 改善」や「適切な治療」を必要とする 方が多数存在していると推測されま す。

年齢を重ねても健やかで活動的 な生活を送るため、対象年齢となっ た方は各種がん検診と特定健診を 毎年必ず受けましょう!

ひとはいずれ死ぬ。 でも、まだその時ではないと、 言えるかもしれない。 期待できる病気です。起こり得る未来 に備えて、今、検診に行きましょう。 ₩ 日本対がん協会

9月、がん征圧月間 対がん場合 全国大会 2015.9.4 前橋市

Charles Barrell

平成27年度がん征圧月間ポスタ

# AILE-82



ひじき・大豆を使ったカルシウムたっぷりの 骨こつドライカレー

> 【出典】いばらきのおかず(開港舎) 【協力】茨城県食生活改善推進員協議会

○合挽き肉…120g ○大豆水煮…80g ○にんじん…40g ○玉ねぎ…120g 〇乾・芽ヒジキ…13g 〇ピーマン…40g

○干ししいたけ…2枚 ○にんにく…1片 ○しょうが…6g ○油…大さじ1 ○バター…小さじ1 ○ガラムマサラ…適宜 ○ご飯…800g ○粉チーズ···16g A ○小松菜…120g ○めんつゆ…8g

濃厚ソース…小さじ4 カレー粉…大さじ1 1/3 トマトケチャップ…40g 固形スープの素…1/2個 しいたいけ戻し汁…大さじ2



- 1 にんじんは5mmの角切り, 別鍋で茹でる。
- 2 ヒジキは水で戻した後, 流水で流す。
- 3 ピーマンは種を取って、干ししいたけは水で戻して各5mm の角切り。玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 4 フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・玉ねぎ・肉の順に 炒める。肉の色が変わったら、大豆・ピーマン・ヒジキ・しいた けを入れて炒める。
- 「こんじん·Aを加え,調味料がまわるように炒め,仕上げに バターを加える。
- 6 皿にご飯を盛り、5をかけ、粉チーズをふる。
- 7 添えの小松菜は茹でて水気をきり、3cm長さに切り、めん つゆで和える。

# 為四 一样

# 1.応募条件

- ◇体験談は個人の体験・感想に限ります。他からの転用・引用は 禁止します。
- ◇市町村が行う集団検診会場(保健センター,公民館など)で, がん検診を受けたことがある方。

# 2.体験談の例

- ◇近くの保健センターで安心して気持ちよく受けることができた。
- ◇早期発見によって適切な治療を受けることができた。
- ◇検診会場ではこんなところがよかった。 などなど… ※本文中には、受けられた検診名を必ず記入してください。

# 3.必要記載事項

- ◇原稿は400字以内でお願いします。
- ◇ページ下部の応募用紙に記入し,切り取って原稿に同封ください。

### 【個人情報の取り扱いについて】

ご応募いただいた方の個人情報は、選考や連絡及び粗品発送のために使用いたします。応募者ご本 人の許可なく本目的以外には使用いたしません。また,許可なく第三者に個人情報を開示することはあ りません。個人情報は適切な安全対策を講じ、保管・管理を行ないます。

# 4.注意事項

- ◇お送りいただいた体験談は、当協会ホームページに掲載させていただく場合がございます ので、予めご了承ください。また、ホームページへの掲載に際して実名を希望しない場合は、 性別,年齢のみとさせていただきますので,応募用紙にその旨をご記入ください。
  - なお,掲載の有無についてのお問い合わせにはお答えできませんので,予めご了承ください。
- ◇内容に不適切な表現などがあった場合は、ご相談のうえ、該当部分を加除・修正させていた だく場合がございます。

応

T310-8501 水戸市笠原町489-5

公益財団法人 茨城県総合健診協会「がん検診体験談」募集係(経営企画室)

TEL: 029-241-0011代 E-mail: k-kikaku@ibasouken.org



いただくため、皆様の「がん検診体験談」を募集します。

る方へのアドバイス」など、受診意欲を高めるメッセージを多数お待ちしています

検診を受けて気づいたこと」や「検診を受けてよかったこと」「これから受け

なお、体験談をお寄せいただいた方全員に粗品を進呈いたします。

募要項をご覧のうえ、ぜひご応募ください

見の大切さ」を深くご理解いただき、一人でも多くの方に検診会場へ足を運んで

当協会では、がん検診をこれまで受けたことがない方々に「検診による早期

# 紙

IJ

■応募者情報 記入事項は、内容の確認や粗品発送時に必要となりますので、正確に、もれなくご記入ください。

	7 42 5 6 7 12 5 5	, 0,==3, =,0 5		
ふりがな	性 別	年 齢	実名掲載の可否	受けられた検診会場
氏名	男 女	歳	可 否	
(〒 一 ) 住所				
連絡先 TEL:	e-mail	:		

Vol.14



# 公益財団法人 茨城県総合健診協会

〒310-8501 水戸市笠原町489-5 TEL 029-241-0011(代) FAX 029-241-0332

## 【全国組織】

(公財)結核予防会茨城県支部

(公財)日本対がん協会茨城県支部

(公財)予防医学事業中央会茨城県支部

## 【施設認定】

労働衛生サービス機能評価機構認定施設

国際品質保証規格ISO9001:2008認証取得

プライバシーマーク認証取得



TEL 0296-20-3480 FAX 0296-20-3482
TEL 029-830-3355 FAX 029-828-0985
TEL 029-243-4171 FAX 029-243-9785

# -編集後記

きらめく太陽, 青い空, ぽっかり浮かぶ白い雲・・・この時期, 懐かしく耳に優しい「音色」を思い出します。ガラスや陶器や鉄が風と奏でる涼やかな音・・・そう, 軒下に下げられた風鈴の音です。そして, 庭先には, 朝顔やホオズキが懐かしく思い出されます。30年前には, ありふれた夏の光景です。

夏祭りの露店や商店街で当たり前のよう に目にしていた風鈴が、近頃はとんと見かけ なくなってしまいました。この古き良き日本 の庶民文化は、消滅してしまったのでしょうか

この夏は, 癒しの涼を求め, 息子とともに 風鈴を探してみようかと思います。 おそらく 初めて聴く音に彼は何を感じるのか, 今か らとても楽しみです。

みなさんも 「暑さを和らげる癒しの何か」を、この夏、探してみてはいかがでしょうか。 (A.K)



### 個人情報保護に関するお知らせ

当協会では、機関紙「けんこうリンク」の発行に関わるみなさまの個人情報を、同紙の送付以外には使用いたしません。次回以降、送付をご希望されない場合は、経営企画室までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

「けんこうリンク」の各種情報は、「けんこうリンク」検索

http://www.ibasouken.org/