

# ほけんだより

**高月** 保健センター高月分室（高月支所西側）  
☎85-6420

**浅井** 保健センター浅井分室（浅井支所内：内保町） **びわ** 保健センターびわ分室（リュートプラザ北側：難波町）

## 食中毒に注意しましょう

昨年4月下旬、富山県等において食肉の生食による腸管出血性大腸菌O111などを原因とする集団食中毒が発生し、死亡者や多くの重症者がでました。

これからの夏の暑い時期は、サルモネラ菌や黄色ブドウ球菌などの食中毒をおこす細菌も増えやすくなり、食中毒がさらに多発します。

食中毒をおこす食べ物は色や臭いで見分けることができませんので、次のことに十分気をつけて、食中毒を予防しましょう。



### 食中毒から身を守るポイント

- 食品の購入**：肉、魚、野菜等の生鮮食品は新鮮な物を買きましょう。寄り道を控えて鮮度保持に注意。
- 食品の保存**：冷蔵庫や冷凍庫は日ごろから温度管理を。  
冷凍や冷蔵が必要な食品は、持ち帰った後ただちに冷凍庫や冷蔵庫に入れましょう。  
冷蔵庫内では、肉や魚が他の食品に触れないよう容器に入れて保存しましょう。
- 調理の下準備**：肉や魚などを扱った後は、石鹸で手洗いを十分にしましょう。  
肉や魚の調理に使用したまな板や包丁、スポンジなどは生野菜や加工済み食品に触れないように、熱湯や漂白剤で消毒を。
- 調理をするとき**：肉や魚の加熱調理をするときは中心部まで十分に熱が通るように調理しましょう。  
専用のトングや箸を使用し、食べる箸と分けましょう。
- 食事のとき**：食卓につく前に手洗いを。  
調理後はできるだけ早く食べましょう。後から食べる人の分は、密閉して冷蔵庫に保管。  
子どもや高齢者など抵抗力の弱い人は、食肉を生で食べないようにしましょう。
- 残った食品の取り扱い**：時間が経ちすぎた食品は、思い切って捨てましょう。

### お詫びと訂正

これまでに『健康づくり日程表』やその他配布物で案内しました健診の会場名に誤りがありました。お詫びして訂正します。  
誤：木之本公民館 正：公立木之本公民館  
なお、公立木之本公民館は北部振興局（旧木之本支所）内にあります。

## 集団予防接種 受付時間13時～14時15分 受付開始13時までは、並んでお待ちください。

呼び出し順名簿は13時にお出しします。

### 《BCG（結核）》

【持ち物】 母子健康手帳、体温計、予診票(すこやか手帳内にあります)

接種年齢と方法	接種日	通訳	会場
生後3か月から6か月になる1日前	7月3日(火)		高月
※接種期間が短いので、早めに受けましょう。	7月20日(金)	○	浅井

## 個別予防接種 各医療機関で実施します。

【定期の予防接種】 麻しん・風しん、三種混合、二種混合、日本脳炎

【任意の予防接種】 子宮頸がん予防ワクチン<sup>(注)</sup>、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン

【持ち物】 母子健康手帳、保険証 ※予約が必要です。直接医療機関にご予約ください。

【料 金】 無料（年齢が対象外の方は実費）

(注)平成24年度子宮頸がん予防ワクチン接種対象者：中1～高1の女子、高2でH24.3.31までに接種を開始した女子

予防接種に保護者以外の方が同伴する場合は、委任状が必要です。委任状の用紙は、健康推進課、保健センター高月分室または医療機関にあります。市のホームページからダウンロードもできます。

ほけんだよりに関する問合せは、健康推進課(☎65-7779)、保健センター高月分室(☎85-6420)へ

## 乳幼児健診 受付時間13時～14時15分 受付開始13時までは、並んでお待ちください。

【持ち物】 各健診共通：母子健康手帳、質問票（受付時に母子手帳と質問票をお預かりします。ご準備ください。）

1歳8か月児健診：お子さんの歯ブラシとコップ

2歳8か月児健診：お子さんの歯ブラシとコップ、聴覚検査結果表

3歳8か月児健診：お子さんの歯ブラシとコップ、お子さんの尿（清潔な容器に入れてお持ちください）

※乳幼児健診はお住まいの地区別に会場を指定して実施していますが、別の会場で受診される場合は、2日前までに連絡してください。

※通訳が必要な人は、通訳の欄に○が付いた日にお越しください。

健診名	対象児の生年月日 ※すでに受診されたお子さんは除きます	長浜・浅井・びわ・虎姫地区のお子さん			湖北・高月・木之本・余呉・西浅井地区のお子さん			
		健診日	通訳	会場	健診日	会場		
4か月児健診	H24年 2月 1日～15日生	6月20日(水)	○	浅井	6月28日(木)	高月		
	H24年 2月16日～29日生	6月25日(月)			7月26日(木)			
	H24年 3月 1日～15日生	7月18日(水)	○		6月21日(木)			
	H24年 3月16日～31日生	7月26日(木)			7月31日(火)			
10か月児健診	H23年 8月 1日～15日生	6月27日(水)	○		7月20日(金)			
	H23年 8月16日～31日生	6月29日(金)			7月17日(火)			
	H23年 9月 1日～15日生	7月24日(火)	○		7月 5日(木)			
1歳8か月児健診	H22年11月 1日～15日生	7月13日(金)	○		健康推進課 ☎65-7779		保健センター高月分室 ☎85-6420	
	H22年11月16日～30日生	7月17日(火)						
2歳8か月児健診	H21年11月 1日～15日生	7月10日(火)	○					
	H21年11月16日～30日生	7月11日(水)						
3歳8か月児健診	H20年11月 1日～15日生	7月 3日(火)	○					
	H20年11月16日～30日生	7月 4日(水)						
連絡先		健康推進課 ☎65-7779			保健センター高月分室 ☎85-6420			

## 離乳食教室の参加者募集 お子さんの月齢にあわせた離乳食の調理実習をします。

※初期・中期コースの同時申込みもできます。開催日の10日前までに申込みください。

離乳食教室	対象と定員	日時	会場	申込先
離乳食教室 (初期)	H24年2月生まれのお子さんと保護者 (地区の指定はありません) 定員/20組(先着順)	7月19日(木) 9時40分～11時30分	高月	健康推進課 ☎65-7779 
		7月20日(金) 9時40分～11時30分	びわ	
離乳食教室 (中期)	H23年12月生まれのお子さんと保護者 (地区の指定はありません) 定員/20組(先着順)	7月25日(水) 9時40分～11時30分	高月	
		7月31日(火) 9時40分～11時30分	びわ	

## 妊娠中・育児についての相談は・・・

来所相談 ※相談日の2日前までに申込みください。

対 象	相談日	通訳	会場	申込先
長浜地区（北郷里小学校区以外）にお住いの人	7月19日(木)	○	サンサンランド	健康推進課 ☎65-7779
浅井、びわ、虎姫、長浜地区（北郷里小学校区）にお住いの人	7月 9日(月)		浅井	
湖北、高月、木之本、余呉、西浅井地区にお住いの人	7月30日(月)		高月	保健センター高月分室 ☎85-6420

長浜地区にお住いの人の相談会場はサンサンランドになります。  
【サンサンランド】  
長浜市地福寺町4-36

