夏場の食中毒にご用心

食中毒菌を付けない 増やさない 残さない

梅雨から初秋は気温と湿度が高くなるため、細菌性食中毒が発生しやすくなります。市では、食中毒予防に万全を期すために６月３日に感染症対策本部専門部会を開き、今年度の予防対策を協議。市民啓発などの予防策を決定しました。食中毒は簡単な方法で防ぐことができます。みなさんの家庭でも食中毒予防に取り組みましょう。問い合わせは県伊丹健康福祉事務所☎783−1231、保健センター☎784−8034へ。

一年中発生する食中毒

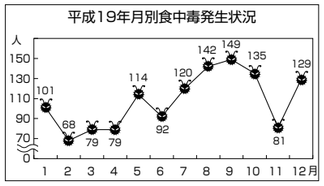
６〜10月は特に要注意

細菌性の食中毒は夏によく発生します。特に６〜10月にかけて、細菌にとって好適な条件となるため、食中毒の発生率がピークに達します。夏場に食中毒が多発するのは、冷たいものがおいしく感じられるため、加熱せずに食べる機会が多くなることや暑さで体力が低下し、抵抗力が衰えがちであることが影響しています。

細菌性の食中毒が夏に多く発生するのに対し、ウイルス性は11〜３月の冬に集中します。近年はノロウイルスによる食中毒が急増しています。このウイルスは、感染力が強いのが特徴で、平成18年は事件数、患者数ともに12月が食中毒の最も多い月となりました。

また、19年も１・12月の食中毒が多発しました（右グラフ・右下表参照）。

今年に入ってすでに全国で175件の食中毒が発生しています。



食中毒予防の３原則と６つのポイント

食中毒菌を「付けない」「増やさない」「残さない」の３つの原則を守ることが何より重要です。次の６つのポイントはこの３原則から成っています。これらに留意し、家庭から食中毒をなくしましょう。

ポイント①食品の購入

新鮮な食品をスピーディーに

▽賞味期限に注意し、生鮮食品は新鮮な物を選ぶ▽購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないように注意する▽買い物が終わったら、長時間持ち歩かず、まっすぐ帰るようにする

ポイント②保存

生鮮食品は必ず冷蔵庫で保存

▽購入後はすぐ冷蔵・冷凍庫に入れ、肉・魚はほかの食品に触れないようにする▽冷蔵庫はなくしましょう。

ポイント①食品の購入

新鮮な食品をスピーディーに

▽賞味期限に注意し、生鮮食品は新鮮な物を選ぶ▽購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないように注意する▽買い物が終わったら、長時間持ち歩かず、まっすぐ帰るようにする

ポイント②保存

生鮮食品は必ず冷蔵庫で保存

▽購入後はすぐ冷蔵・冷凍庫に入れ、肉・魚はほかの食品に触れないようにする▽冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持する▽食品を取り扱う前や扱った後は必ず手や指を洗う

ポイント③調理の下準備

清潔な調理器具で二次汚染を予防

▽台所の衛生状況を確認する▽食品を扱ったまな板・包丁などはその都度洗う▽使用後のまな板は熱湯をかけ、たわし、ふきんなどは煮沸消毒し、乾燥させる▽せっけんと流水で手を洗う

ポイント④調理

加熱調理は食中毒予防に最も有効

▽冷凍食品などの解凍は室温ではなく、冷蔵庫の中や電子レンジで行う▽加熱調理のできる食品は中心部まで加熱する（食材の中心部の温度が１分間以上75℃以上になるよう加熱）▽調理を途中でやめるときは、そのまま室温で放置しないで冷蔵庫に入れ、再び調理するときは、十分に加熱する▽熱の伝わりにくいものを電子レンジで調理するときは、ときどき混ぜる

ポイント⑤食事

できたらすぐ食べる

▽食事前には必ず手を洗う▽調理後、室温で長く放置しないで、作ったら早く食べる▽温かい料理は常に温かく、冷たい料理は常に冷たくしておく（目安は温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下）▽調理した食事は２時間以上室温で放置しない

ポイント⑥残った食品

食べる時には十分加熱

▽早く冷めるように浅い容器に小分けして保存する▽時間がたちすぎるなど、少しでも不安があれば食べずに捨てる▽仕出し料理は持ち帰らずに、その場で食べる

もしかして食中毒？と思ったら

食中毒は、時には死に至ることもあるので、油断は禁物です。ほかに原因がないのに、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱に襲われ、「もしかして食中毒かもしれない」と思ったら素人判断せずに、すみやかに医療機関で受診しましょう。

二次感染を防ぐために

食中毒は適切な処理を怠ると、人から人に次々と感染（二次感染）し、大きな被害を招くことがあります。

二次感染を防ぐため、次のことに注意しましょう。

▽吐いたものや便を扱うときはゴム手袋などを利用し、使用済みの手袋は消毒をする▽汚れた吐いたものや便を触ってしまったら、せっけん消毒用アルコールで消毒し、流水で洗う▽吐いたものや便で汚れてしまった衣類は煮沸したり薬品で消毒したりし、日光に当てるなどしてよく乾かす▽最寄りの保健所に連絡する

診察を受けるまでの応急処置

下痢や嘔吐が激しいときは、体の水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあるので、水分を十分に補給して脱水を防ぎましょう。

腸を刺激しないように冷水よりは常温に近い茶などをとるようにし、安静にして、手足が冷えるようなら、体を温める。

また、腹痛や下痢のときは、市販の下痢止めを服用しがちですが、食中毒には下痢止めは逆効果なので服用は控えてください。

＊　＊　＊

細菌やウイルスに対する防衛力を高めるために、日ごろからバランスの良い食事を取り、規則正しい生活を送り、丈夫な体をつくりましょう。

④食事前にはしっかり手洗い
＝北保育所で使用後の調理器具は熱湯などで消毒を

調理器具は清潔に

①タワシやスポンジを使って洗剤でよく洗う

②流水で十分にすすぐ

③煮沸や熱湯をかけるなどして殺菌する

④風通しのよい所などでよく乾燥させる

手洗いの基本

①指輪や時計をはずす

②水で十分に手を洗う

③せっけんをよく泡立てて、つめや指の間、手首も洗う

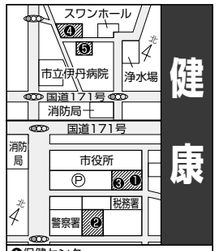
④流水でよく洗い流す

⑤ペーパータオルか清潔なタオルでふく

平成19年主な食中毒発生状況

細菌・ウイルス	発生件数	汚染・感染経路	発病までの時間・症状
ガンピロバクター（細菌）	416	犬、猫などのペット、食肉（特に鶏肉）など	平均２〜３日と長い。腹痛、激しい下痢、吐き気、嘔吐、発熱、筋肉痛
ノロウイルス（ウイルス）	344	人のふん便、未調理の貝類など	24〜48時間。吐き気、嘔吐、激しい下痢、腹痛、頭痛
サルモネラ（細菌）	126	人や家畜のふん便、鶏卵、鶏肉、豚肉など	８〜48時間（菌種により異なる）。腹痛、下痢、嘔吐、発熱、悪寒、長期間排菌
黄色ブドウ球菌（細菌）	70	人、動物の皮広におにぎり、弁当など	平均３時間。吐き気、嘔吐、腹痛（下痢）
腸炎ビブリオ（細菌）	42	海水中に生息。夏期に沿岸で獲れた魚介類、汚染された調理器具	平均12時間。腹痛、激しい下痢、吐き気、嘔吐、発熱

健康



❶保健センター
☎784−8034 ファクス784−8139
❷伊丹健康福祉事務所（伊丹保健所）
☎783−1231 ファクス7ー4091

休日・夜間の診療

【内科】❶休日応急診療所
☎784−8181
▷土曜＝18:00〜21:00
▷日曜、祝日
＝9:00〜12:00／18:00〜21:00
（受け付けはいずれも20:30まで）

【小児科】❹阪神北広域こども急病センター
☎770−9988
▷平日＝19:30（診察は20:00から）〜翌6:30
▷土曜＝14:30（診察は15:00から）〜翌6:30
▷日曜、祝日
＝8:30（診察は9:00から）〜翌6:30

【歯科】❺口腔保健センター
☎783−0078
▷日曜、祝日＝9:00〜12:00
（受け付けは11:30まで）

【眼科・耳鼻咽喉科】尼崎医療センター
☎06−6436−8701
（尼崎市大堂町3−15−20）
▷日曜、祝日＝9:00〜16:00

特定健診・後期高齢者健診実施中

40歳以上の市国民健康保険と後期高齢者医療制度の加入者を対象に特定健診・後期高齢者健診を実施しています。

健診は、集団健診と市内の健診実施医療機関で行っている個別健診がありますが、どちらか一方しか受診できません。

【集団健診】

集団健診を受診する場合は**左上表**のとおり実施します。時間は午後１時半〜３時の間で市国保年金課または保健センターが指定します。今年度の集団健診は７・９月、来年２月に実施します。受診を希望する人は早めに申し込んでください。

定員各日80人。受診料千円（満65歳以上の人は市が助成するため無料。検査項目は、血液検査、尿検査、心電図検査、内科聴打診、問診（65歳以上の人は生活機能評価）など。

申はがきかファクスに住所、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、電話番号、国民健康保険（もしくは後期高齢者医療）の被保険者証番号、健康手帳番号（持っていなければ「なし」）、受診希望日（第３希望まで）を書いて、〒604−8503伊丹市立保健センター「集団健診」係へ。

健診日の約10日前に受診案内はがきを送付します。当日は、はがきで指定した時間に被保険者証と健康手帳を持って直接、会場へ

【個別医療機関で受診】

６月１日から医療機関で特定健診を受診する場合は、受診券が必要です（後期高齢者健診は不要）。受診料千円（満65歳以上の人は市が助成するため無料）。

受診券は誕生月にあわせて送付します。受診券と被保険者証、健康手帳を必ず持参してください。誕生月より前に受診を希望する場合は受診券を発行しますので、市国保年金課☎784・8040へ問い合わせてください

※その他の医療保険（社会保険や共済保険など）の加入者は、ご加入の医療保険者に問い合わせてください

◆特定健診の費用を助成します

市は、65歳以上の社会保険や共済保険などの加入者で、特定健診の費用を負担した人を対象に、一部負担金の助成を行います。上限は千円。

申特定健診受診費用の明記された健診機関発行の領収書と特定健診結果表、被保険者証、振込口座の分かるもの（ゆうちょ銀行不可）、印鑑を持って直接、保健センターへ。

◆30歳代の健診　昭和44年４月１日〜54年３月31日に生まれた男女を対象に、保健センターで行います。日程や時間帯は**右表**のとおり。詳しい時間は保健センターが指定します。

30歳代の健診日程

月	日（曜日）	時間帯
7	4（金）	午前
	6（日）	午後
	25（金）	午前
	26（土）	午前
		午後
	28（月）	午前
	31（木）	午前
8	1（金）	午前

検査項目は、血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、腹囲測定、内科聴打診、問診。希望者に食事アドバイス、骨密度測定あり。

申はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、受診希望日時（第３希望まで）を書いて、〒664・8503伊丹市立保健センター「30歳代の健診」係へ。先着順。健診日の約10日前に受診案内はがきを送付します。

◆胃がん・肺がん検診　市内の共同利用施設などを検診車で巡回して実施。検診は午前中のみ。

＝**右下表参照**。女性が先に受ける日程と男性が先に受ける日程がありますので、確認して申し込んでください。

対象は昭和44年３月31日までに生まれた市民（妊娠中やX線治療中の人などは除く）。受診料は▽胃がん検診＝500円▽肺がん検診＝100円▽喀痰検査＝400円。

喀痰検査はレントゲン検査では見つかりにくい肺の入り口付近にできるがんを痰の細胞で発見する検査です。なお、喀痰検査のみの申し込みはできません。必ず肺がん検診とセットで申し込んでください。また、痰が出なかった場合でも検査料は返金できません。

申電話で保健センターへ。またはがきに住所、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、電話番号、健康手帳番号（持っていなければ「なし」）、希望する検診名、受診希望日（第２希望まで）を書いて、〒664・8503伊丹市立保健センター「胃がん・肺がん検診」係へ。電子申請でも可。先着順。

検診日の約10日前に、受診案内はがきを送付します。

◆アスベスト（石綿）関連疾患検診　肺がん検診に併せてアスベスト関連疾患検診を実施します。日程と会場は肺がん検診と同じです。

対象は40歳以上の市民。無料（肺がん検診料は必要）。肺がん検診申込時に申し出てください。初めて受診する人には事前に問診票を送付します。

◆**BCG**　結核予防のため、保健センターで実施。対象年齢が満３〜６カ月未満となっていますので、ご注意ください。期間が短いので、ほかの予防接種よりBCGを先に接種することをお勧めします。日程は６月16日（月）・25日（水）、７月７日（月）・23日（水）、８月５日（火）・18日（月）。正午〜午後３時に保健センターで配布する整理券の順番に従い、午後１時45分〜３時に受付け。この時間を過ぎると受付けできません。体温は会場で測ります。予診票と母子健康手帳を必ず持参してください。

◆**麻しん・風しん（MR第３・４期）予防接種強化月間**　平成20年度の麻しん・風しん（MR第３・４期）の予防接種を市内医療機関で実施しています。対象は平成２年４月２日〜３年４月１日生まれと７年４月２日〜８年４月１日生まれの子ども。まだ受けていない人はぜひ、この機会に受けましょう。

予防接種について詳しくは保健センターへ。

◆**肝炎インターフェロン治療費助成申請を受け付けています**　平成20年７月31日受け付け分までは助成開始時期を20年４月１日までさかのぼることができます。対象は現在肝炎インターフェロンの治療を受けている人。必要書類は交付申請書・医師の診断書（所定用紙に医師が記載したもの。いずれも県ホームページからダウンロード可）、被保険者証、世帯全員の市県民税課税証明書、世帯全員の住民票など。

申必要書類を持って直接、伊丹健康福祉事務所保健指導課（☎783・1231、内線214）へ。

◆**献血にご協力を**　６月21日（土）と29日（日）の午前11時半〜午後４時、イオンモール伊丹テラスで。

天王寺川中卒業生対象 アスベスト関連疾患検診

市教委は、天王寺川中卒業生で希望する人を対象にアスベスト関連疾患検診を実施します。

日程と会場は次のとおり。

月	日（曜日）	会　場
7	17（木）	県伊丹庁舎
	18（金）	伊丹スポーツセンター
	30（水）	神津センター
8	6（水）	野間笠松センター
	7（木）	県伊丹庁舎
	25（月）	南センター
9	16（火）	県伊丹庁舎
	19（金）	アイホール
	26（金）	南センター

時間はいずれも午前11時〜11時半。定員各20人。各会場へは公共交通機関をご利用ください。

申７月４日午前９時半〜10日午後５時半（土・日曜除く）に電話で市教委保健体育課☎784−8087へ。先着順。

歯のポスターコンクール 46人が入賞

歯の衛生週間にちなみ、伊丹市歯科医師会が募集していた「歯の衛生週間図画・ポスターコンクール」に、市内の小学校から537点の応募があり、46人が入賞。６月５日に伊丹市歯科医師会と市、市教委から表彰されました。

入賞者のポスターは伊丹市歯科医師会のホームページでも見ることができます。

市長賞、教育長賞、阪神北県民局賞、伊丹市歯科医師会会長賞受賞者は次のとおり（敬称略、順不同）。

市長賞に選ばれた後遵さん㊤、小林さん㊥、久保田さん㊦の作品

【市長賞】後遵雀馬（有岡小１年）、小林未奈（稲野小１年）、久保田紗生（天神川小４年）

【教育長賞】藤野亜那（有岡小１年）、北川万結（天神川小４年）、植貝真央（桜台小６年）

【阪神北県民局賞】加藤太陽（天神川小２年）、出村琴香（鈴原小４年）吉野聖也（桜台小６年）

【伊丹市歯科医師会会長賞】神領篤（有岡小１年）、對馬由悠（池尻小２年）、三浦彩花（同、阪神海斗（同）、吉田未来（同）、河瀬将太（同）、林愛莉（天神川小３年）、吉原舞苗（摂陽小３年）、木原沙綺（天神川小５年）、坂口真菜（摂陽小６年）

◆**「8020運動」達成者61人を表彰**　80歳で20本の歯を残そうという「8020運動」で伊丹市歯科医師会と市は、次の達成者を表彰しました（敬称略、順不同）。

藤枝良二、都井梅夫、荒尾義明、荒川敏子、岡田和枝、川村雅子、松本あや子、森下千代子、山根久子、西田明、岡田ユキ子、渡邊ツヤコ、楽井貢、佐野久子、林市造、塚元あや子、待鳥ウラ子、松田信一、一ノ瀬秀雄、西良通、濱崎義晴、山本千代子、尾村繁子、橋本義一、横田美代子、高垣秀次郎、浅尾昭雄、浅尾昭和子、ひさこ、間渕愛子、若林佐和子、岸田輝（須磨まさ子、水島信義、宮武智恵子、小田久子、谷澤昭男、松本昭三、村田昭、山下まつこ、猪原昭三、古田知夫、向井千代、村上君枝、渡辺源雄、池内重夫、東野房子、柳正美、赤松イサ子、西山薫、堀井節子、佐藤カネオ、佐藤森夫、長谷川敏、東野幸子、増田香苗、松永開道、西村ヨシ子、重信繁子、佐向トシ子、河田廣子、古家士郎