

夏休み 食育ワークショップ募集

県内市町村で
初導入!!
食育SATシステム♪



フードモデルを選んで、
食事のチェックができる!!
最新のシステムです♪



自由研究にも
おすすめ♪

無料 8月18日(月) 10:00~12:00
西原町保健センター(西原町役場新庁舎内)

- ☆対象……西原町に住む5年生、6年生
- ☆定員……15名(先着順)
- ☆申込方法……福祉部健康推進課へ電話、または直接窓口でお申し込みください。
- ☆募集期間……7月22日(火)~8月11日(月)
- ☆内容……①食育SATシステムの体験学習
②自分の食で作る カラダ未来予想図

グループワークや保健師・管理栄養士とのディスカッションで、自分のカラダと食について学びます。

☆事前学習 ~ワークショップの学習をより理解していくために……~

「カラダを作る 食のヒミツ」について調べてみましょう。

※事前ワークシートの様子は窓口で配布、または西原町ホームページでダウンロードできます。

西原町ホームページ TOP>新着情報>「夏休み食育ワークショップ」>ページ下部「カラダを作る 食のヒミツ」【PDF】



【お問い合わせ】福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

☆同時募集☆

ワークショップをしたいグループ

- 学童保育で勉強したい♪
- 子ども会でやりたい♪

詳細は、福祉部健康推進課に
ご相談ください。

保健師 だより

■夏がピーク! 食中毒に気を付けよう

「細菌」や「ウイルス」、毒キノコやフグなどの「自然毒」、殺菌剤などの「化学物質」など、さまざまな原因物質によって年中発生している食中毒。中でも、夏場に多く発生するのが細菌による食中毒(腸管出血性大腸菌(O157)など)やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。細菌の多くは湿気を好みます。室温(約20℃)で活発に増えはじめ、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。暑さがピークとなるこの時期、3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。

■食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

細菌は目に見えない小さなものです。手に付着した細菌やウイルスは水で洗うだけでは取り除けません。そこで、指の間や爪の中まで、せっけんを使って洗いましょう。家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。

●家庭でできる食中毒予防6つのポイント●

- | | |
|--|--|
| <p>① 食品の購入</p> <ul style="list-style-type: none"> 消費期限をチェック 肉・魚はそれぞれ分けて包む 寄り道しないでまっすぐ帰る | <p>② 家庭での保存</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷蔵・冷凍食品は、帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫に保存 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ 冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎず7割程度にする(冷気の循環が悪くなるため) |
| <p>③ 下準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない | <p>④ 調理</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉や魚は十分に加熱(目安は中心部を75℃で1分以上) 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ |
| <p>⑤ 食事</p> <ul style="list-style-type: none"> 清潔な食器を使う 作った料理は長時間室温に放置しない | <p>⑥ 残った食品</p> <ul style="list-style-type: none"> 時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる(冷蔵庫でも細菌はゆっくりと増えるので、早めに食べることが大切) 温めなおすときは、十分に加熱する(目安は75℃以上) |

■食中毒かなと思ったら

食中毒の主な症状は、腹痛、悪心、おう吐、下痢、発熱、脱力感など、その多くが消化器の症状を中心に現れます。おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。また、高齢者や子供は脱水症状も起こしやすいので、注意が必要です。



全行政区のみなさまへ

集団健診のご案内

LDL コレステロールが
高い人の割合 西原町は
県内ワースト2位です

あなたのコレステロール値は大丈夫ですか?

コレステロールは私たちの体に欠かせないものです。しかし、これが多くなると体に悪い影響を及ぼします。コレステロールには、LDLコレステロールとHDLコレステロールがあり、血液検査でチェックできます。

- ・LDL(悪玉)コレステロールとは・・・
血液中に多くなると血管内に沈着し、動脈硬化を引き起こす原因となります。
- ・HDL(善玉)コレステロールとは・・・
血液中の余分なLDLコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぐ働きがあります。

コレステロール値を知るために…

特定健診を受けよう!!

特定健診
(身長・体重・腹囲・血圧・血液検査・尿検査)

・20~39歳 → 1,300円

・40~74歳(国保加入者)

・後期高齢者医療保険加入者

無料です!



日時 8月30日(土) 受付時間 8:00~10:00

場所 西原町保健センター(西原町役場新庁舎)

注意!!

土曜健診では
送迎車の運行は
ありません。

※事前予約受付中! <<8月22日(金)まで>>

受診の際は、「保険証」と「受診券」が必要です。

【お問い合わせ】福祉部 健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

日曜健診の受診者募集について 完全予約制

国保加入者を対象に、下記の日程で日曜健診(特定健診のみ)を実施します。受診希望の方は事前予約が必要です。福祉部健康推進課の窓口またはお電話でお申し込みください。

【日時】9月28日(日) 8:15~10:30(健診当日の受付時間)

【場所】ハートライフクリニック(ハートライフ病院向かい)

【対象者】国保加入者で40歳から74歳までの方

【予約方法】福祉部健康推進課の窓口または電話で予約(土日、祝日、昼休みは除く)

【募集定員】50名(先着順のため、定員に達し次第締切)

【健診時に必要なもの】国民健康保険証、特定健診受診券(保険証と一体型になっています)

※がん検診はありません。ご注意ください。

【お問い合わせ】福祉部 健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

