

保健行事

☎健康課 820-5637

行事	月日	場所	時間	内容等
住民健診	21日(火) 22日(水)	東部地域健康センター	(受付時間) 8:30~10:30 (開場8時から) ※状況により早く始める場合があります。	申し込まれた人には決定通知書を送付します。「各検診の注意事項」を必ず読んでお越しください。事前送付の問診票に必要事項をご記入のうえ、持参ください。 ※健診料金は健診会場でお支払いいただきます。証明書の提出も受診当日となりますのでご準備ください。(後日の支払い・証明書などの提出はできません。)
	23日(木) 24日(金)	町民体育館 ※臨時バスあり		
	26日(日) ~9月1日(土)	町民会館		
	9月3日(月) ~9月5日(水)			
ポリオ予防接種	21日(火)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00	対 3ヵ月以上90ヵ月未満の乳幼児で、2回の生ポリオワクチン投与が済んでいない人 持参物:母子健康手帳・予防接種予診票 ※個人通知はありません。予防接種予診票と一緒に渡してある説明書を読んでからお越しください。 申 電話にてお申し込みください。健康課☎820-5637
すくすくクラブ(育児相談)	9月7日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	お子さんの身体測定、保健師などによる母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください。(予約不要) 対 2ヵ月ごろ~未就学の乳幼児 持参物:母子健康手帳

※住民健診またはお盆のため、次の行事はお休みします。

すくすくクラブ: 8月21日(火)・8月28日(火)

健康相談: 8月15日(水)・8月27日(月)・9月5日(水)



当番医

8月5日	おかだ眼科	☎855-6633	8月26日	はまもと皮ふ科	☎855-2662
8月12日	豊田医院	☎854-2181	9月2日	児玉クリニック	☎855-4700
8月19日	高橋整形外科クリニック	☎854-2222	9月9日	藤田小児科医院	☎854-0707

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。



(健康課)

☎健康課 820-5637

1回接種している人は、不活化ワクチンではあと3回注射による接種が必要です。生ワクチンでは合計2回接種していれば不活化ワクチンの追加接種は必要ありません。
生ワクチンの集団接種を希望されない人は9月1日(土)以降、医療機関で不活化ワクチンの接種をしてください。
ご不明なことがあれば健康課までご連絡ください。

みんな来んさい踊りんさい
中溝盆おどり大会
☎8月13日(月)18:30~ ☎中央ふれいあい公園

食の安全。夏に気をつけたい食事とは

今月は、この季節に多発する食中毒を特集します。

●食中毒警報発令中

6月25日(月)、広島県にも食中毒警報(第1号)が発令されました。
1年を通して発生している食中毒ですが、特にこの季節の高湿多湿の環境を細菌が好み、増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

【食中毒の原因と症状】

食中毒を引き起こす原因は大きく分けて「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがあります。
代表的な症状は、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱などです。他に原因がないのに、これらの食中毒を疑う症状があり、さらに家族や一緒に食事をした人にも

同じ症状がある場合は要注意です。すぐに受診しましょう。

【食中毒の予防方法】

食中毒は基本的な予防方法をきちんと守れば、防ぐことができます。日頃からの健康づくりも食中毒予防につながります。

- ▽予防3大ポイント
- その1「菌をつけない」
 - ・ていねいな手洗い(調理の前後、生ものをさわった後、トイレに行ったりペットにふれたりした後など)
 - ・まな板、包丁の分別(生の肉・魚用と、生野菜、加熱調理済用を用意)
 - ・食品の分別(他の食品とふれないようにラップなどでしっかり包む)
 - ・調理後も食べるまで時間

があく時はふたやラップをする。

- その2「菌をふやさない」
- ・作ったらすぐ食べる(室内に長く放置しない)
- ・適温で食べる。
- ・新鮮なものを購入する(消費期限の確認)。
- ・買い物後は、できるだけ早く帰宅し、食品を冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。
- ・冷蔵庫内の温度は5℃以下、食品の詰めすぎに注意。

- ・家庭や行楽先でも調理食品や弁当などは低温で保存し、なるべく早く食べる。
- ・食べ残しは思い切って捨てる。
- ・使用した食器・調理器具類は早く片付けて、清潔な環境を保つ。

- その3「菌をやっつける」
- ・加熱は中心までしっかり火を通す(ハンバーグやコロッケなど、厚みのあ

るものは割って確認する。中心温度は75℃で1分以上加熱する)。
鍋での加熱は、全体をかき混ぜて均一に十分加熱する。

【乳幼児・高齢者の注意】

からだの抵抗力が弱い乳幼児や高齢者は、少しの菌でも発症し、しかも重症化しやすい傾向があるため、特に注意しましょう。



(健康課)

ポリオ集団接種のお知らせ

9月1日(土)から不活化ワクチンが導入されます。これまでポリオの予防接種は経口生ワクチンによる集団接種を行っていましたが、不活化ワクチン導入後は、生ワクチンの使用が中止されることになりました。
これにより10月に予定していた集団接種を8月に繰り上げて実施します。(10月の集団接種はありません)

予約が必要となりますので希望される人は健康課まで電話で申込みをお願いします。

☎町内に住所を有する3ヵ月から90ヵ月(7歳6ヵ月)までの人

時 8月21日(火)受付13時10分~14時

所 町民会館

持参物: 母子手帳・予診票

これまでに生ワクチンを受

みんな来んさい踊りんさい
城之堀夏まつり
☎8月13日(月)18:30~ ☎城之堀集会所前広場

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。