

食中毒に気をつけよう!!

家庭での食中毒を防ぐために

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。これからの時期は、気温が上がリ、湿気も多くなるため、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。



★食中毒とは?

食中毒は主に「細菌」と「ウイルス」によって引き起こされます。細菌は温度や湿度などの条件がそろつと食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物などを通して体内に入ると腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。症状は原因菌によってさまざまですが、主な症状として、おう吐・腹痛・下痢発熱などがあり、重症化すると呼吸障害や死に至ることもあるため、注意が必要です。

主な病原菌と注意が必要な食品

- ・サルモネラ菌…卵、食肉など
- ・黄色ブドウ球菌…食品全般
- ・腸管出血性大腸菌(O-157やO-111など)、カンピロバクター
- …食肉など
- ・腸炎ヒブリオ…海産魚介類など

★食中毒を防ぐために家庭でできることは?

ここでは、家庭での食中毒を予防するための3原則とその方法をお伝えします。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物につけない、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やつつける(殺菌する)」という3つのことが原則となります。

①「つけない」ためには、手や調理器具をよく洗うこと!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、調理を始める前や食卓につく前には、必ず手を洗しましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗いましょう。

②「増やさない」ためには、食材を低温で保存する!

肉や魚などの生鮮食品やお惣菜な

どは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大事です。

③「やつつける(殺菌する)」ためには、食材や調理器具の加熱処理をする!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。また、肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌ましょう。

★食中毒かも?と思ったら...

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。自己判断で、むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

▼問い合わせ先

健康課 成人健康係
☎(56) 91333



「さあ今日も 水と元気が 蛇口から」

6月1日(金)から6月7日(木)までの1週間は「第54回水道週間」です。一人ひとりが節水を心がけ、安全で良質な町上水道を正しくご利用ください。

町上水道の新設や改造等は、町指定の給水装置工事業者でなければ工事をする事ができません。工事を行う際には、指定工事業者に直接ご依頼ください。指定工事業者の名簿は上下水道課にございます。また、町ホームページでも確認ができます。

水道料金や水道加入金等については、上下水道課へお問い合わせください。

▼問い合わせ先=上下水道課 業務係 ☎(56) 9168

ジェネリック医薬品を利用しましょう!

ジェネリック医薬品Q&A

①ジェネリック医薬品って何?

20年～25年の先発医薬品の特許期間がすぎると、他の医薬品メーカーも同様の薬の製造販売が可能になります。こうした医薬品の総称がジェネリック医薬品(後発医薬品)です。

②何で安いのか?

先発医薬品の開発が10年～15年、莫大な開発費用が必要といわれるのに対して、ジェネリック医薬品の開発期間は3年～5年なので研究費用も当然低くなります。そのため、薬の価格が安くなるのです。

③効き目や安全性は?

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ有効成分の薬ですので、有効性や安全性は確認されています。また、厚生労働省が承認していますので、治療学的にも先発医薬品と同レベルである薬だけが製造販売されています。

④どのような利点がある?

ジェネリック医薬品の普及は、患者様のお薬代の負担が軽くなり、医療保険財政の改善にもつながります。

《かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう》

診察の際に、医師にジェネリック医薬品に変更できるか相談してみましょう。また、処方せんの「ジェネリック医薬品への変更不可」の欄に医師のサインがなければ、薬局でジェネリック医薬品に変更することが可能です。薬剤師に相談してみましょう。

《差額通知について》

国民健康保険の加入者で、平成24年4月に処方された方を対象にお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代の自己負担額がどのくらい減額になるかを示した差額通知を今月発送する予定です。

※ただし、一定以上の差額が生じる方のみでの通知となります。

▼問い合わせ先=保険課 国保係 ☎(56)9134

ねんきんネットサービス

最新の年金記録の確認ができます。

「ねんきんネット」は、インターネットで、国民年金加入者や受給者の方が、いつでも新しい年金記録(年金の加入期間・未加入期間・未納期間など)を自身で確認することができるサービスです。日本年金機構のホームページ(http://www.nenkin.go.jp/n/www/n_net/index.jsp)からご利用いただけます。(ご利用にあたっては、ユーザーID発行申込が必要となります。)

●最新の年金記録が確認できます!

ねんきん定期便よりも新しい年金記録を確認できます。

●記録の「もれ」や「誤り」の発見が容易になります!

年金に加入されていない期間、標準報酬額の大きな変動などをご確認いただきたい記録が、わかりやすく表示されています。

▼詳細の問い合わせ先=ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎(0570)058)555

上三川町役場保険課の窓口でも、ねんきんネットより年金記録等の確認ができます。

▼受付時間=月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分まで(祝日、12月29日～1月3日を除きます。)

▼持参するもの=基礎年金番号又は照会番号(ねんきん定期便等に記載)がわかるもの・運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード等の顔写真付の証明書(ない場合は、2種類の本人確認書類が必要です)

▼問い合わせ先=保険課 高齢者年金係

☎(56)9134