

# 健康便り

令和3年7月  
No537

## 「新型コロナウイルス接種 胃がん検診」

会長 水口 美智子

雲間より太陽のむせ返るような暑さが見え隠れしていません。風鈴の音や打水した庭石に、少しばかり心いやされるひとききを感じます。

岡山市における新型コロナウイルス接種は、高齢者を先行して実施されていますが、現時点で一回目の接種を完了した高齢者は約四十五%となり、ほぼ当初の計画通りの接種が進んでいるとのことです。

七月二日 胃がん検診が岡北中学校で行われ、早朝より長い列を作り、七時三十分く九時三十分の間三十三名の方が受診されました。

愛育委員定例会が、今年度やっど開催出来ることとなり、久方ぶりの保健師の話や危機管理室の防災企画担当の方より、防災についての講演を頂きます。

- ・ 赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- ・ 生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- ・ 全ての健康診査（検診）を受けようとするめましよう。
- ・ ふれあい活動をしましょう。

御野学区愛育委員会

会長

水口 美智子

岡山市中央保健

センター

保健師

家山 圭子

## 「経験生かして」

三ブロック 愛育委員

なんともいえぬ毎日が続いているようだ。高齢者が過去にしがみつき偏った考えにとられず長く社会と関わって行く事、前向きに生き生きと活躍できる場所があることが大切なのだと思う。今は愛育の会合がなくなり、幼稚園訪問、赤ちゃんすこやか相談もなく、若い世代の多様性を謙虚に受け入れ学ぶ場がなくなり、少し寂しい。コロナワクチン接種、通勤・通学で外出することが多い若い人に、早く接種して感染拡大を抑えられたら、夜空を見上げ飛行機が飛ぶ様子を見、早く自由になりたい。自分の出来る範囲で、少しがんばる健康管理をしながら、日々楽しみながら。

## 「保健師より一言」

### 『夏場の食中毒に気を付けましょう』

家山 圭子

食中毒の予防

し……食品保存は5℃以下を保つように  
よ……よく洗って使おう まな板・包丁  
く……苦痛と思わず毎日掃除  
ち……調理は迅速 処理は過激  
ゆ……油断大敵 冷蔵庫は過信せず  
う……うんだ手指で調理は禁物  
ど……努力 学ぼう 食品衛生知識を  
く……駆除しよう ハエ・カ・ネズミに油虫  
よ……よ……これた布きんは洗浄消毒  
ぼ……帽子(三角巾)をつけ清潔なエプロン姿で  
う……魚は真水で十分洗いましょう



食中毒の原因には、細菌とウイルスがありますが、気温が高くなり始め、湿度が高くなる梅雨以降は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。食中毒予防の原則は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やつける」です。「つけない」は、こまめな手洗いと調理器具使用の都度きれいに洗い、できれば殺菌、「増やさない」は、早めに冷蔵庫に入れ、低温で保存。「やつける」は、しっかりと加熱です。妊娠中の方は、リステリア菌(ナチユラルチーズ)、生ハム、スモークサーモン等に存在」という菌に、一般の人より感染しやすいとなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。特に注意してください。

嘔吐や下痢症状が出現し、食中毒かなと思ったら、市販薬をむやみに服用せず、早めに受診をしましょう。

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話(086) 803・1265