

1火	◎自殺予防シンポジウム(伝承館)
2水	◎さわやか教室(西)
3木	◎1歳6ヶ月児健診(角) ◎住民健診(西) ◎さわやか教室(田)
4金	◎住民健診(西) ◎さわやか教室(角)
5土	
6日	
7月	◎母子手帳発行(角) ◎住民健診(西)
8火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(角) ◎住民健診(西) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(角)
9水	◎予防接種 ポリオ(田) ◎健康教室(気功)(角) ◎住民健診(桧小体育館)
10木	◎住民健診(桧小体育館)
11金	◎1歳6ヶ月・3歳児健診(田) ◎住民健診(旧上小体育館)
12土	
13日	
14月	◎母子手帳発行(田) ◎胃ガン検診(神) ◎子ども開放日(角) ◎子宮・乳ガン検診(神)
15火	◎胃ガン検診(神) ◎子宮・乳ガン検診(神)
16水	◎胃ガン検診(神) ◎骨粗鬆症検診(神) ◎子宮・乳ガン検診(神)
17木	◎胃ガン検診(神) ◎子宮・乳ガン検診(神)
18金	◎2歳児歯っぱー教室(角) ◎胃ガン検診(田) ◎子宮・乳ガン検診(田沢交流) ◎骨粗鬆症検診(田沢交流)
19土	
20日	
21月	
22火	◎胃ガン検診(田) ◎子宮・乳ガン検診(田)
23水	◎予防接種 3混・BCG(西) ◎胃ガン検診(田) ◎なかよし教室(角) ◎子宮・乳ガン検診(田) ◎骨粗鬆症検診(田)
24木	◎乳児健診(10ヶ月児)(角) ◎胃ガン検診(田) ◎子宮・乳ガン検診(田)
25金	◎1歳6ヶ月・3歳児健診(神) ◎胃ガン検診(田) ◎子宮・乳ガン検診(田) ◎健康教室(3B体操)(角)
26土	
27日	
28月	◎母子手帳発行(角) ◎住民健診(交流センター) ◎子ども開放日(角)
29火	◎予防接種 三混・BCG(角) ◎住民健診(交流センター)
30水	◎予防接種 三混・BCG(田) ◎住民健診(交流センター)
31木	◎乳児健診(4ヶ月児)(角) ◎住民健診(角中体育館)

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター  
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター  
(桧)…桧木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター  
(雲)…雲沢集落センター (中)…中川集落センター  
(白)…白岩部落会館

## 《食中毒について》

### ●食中毒とは？

食品や添加物、器具や包装容器についている微生物、化学物質、自然毒などを口にすることによって、健康被害が起こることをいいます。



### ●主な食中毒菌の原因となる食品とその症状

食中毒菌	原因食品	症状
サルモネラ	肉、卵	下痢、嘔吐、腹痛、発熱
腸炎ビブリオ	魚介類	上腹部激痛、嘔吐、下痢、発熱
カンピロバクター	鶏肉	発熱、下痢、腹痛
黄色ブドウ球菌	弁当、おにぎり	吐き気、嘔吐、下痢
ボツリヌス菌	缶詰、瓶詰	めまい、かすみ目、頭痛、発語障害
腸管出血性大腸菌 O-157	牛肉とその加工品、野菜、牛乳	下痢、腹痛、鼻水、悪寒、血便

### ●食中毒の予防

梅雨時期から夏場、秋にかけて食中毒が発生しやすくなります。食中毒は家庭の食事でも発生しやすいので、食中毒を予防する三原則を守り、日ごろから予防対策を心がけましょう。

### 🍴 食中毒の予防の三原則 🍴

#### 食中毒菌を

##### ① につけない

- 調理や食事の前には、石けんを使っていねいに手洗いしましょう。
- 野菜など食材をきれいに洗いましょう。
- 生の魚や肉を触ったら、手を洗いましょう。
- 調理していない魚や肉はほかの食品とは分けて包装し、保存しましょう。
- 包丁、まな板、食器をきれいに洗いましょう。



##### ② ふやさない

- 作った料理は早いうちに食べましょう。
- すぐに食べない物は冷蔵庫に入れるなど、低い温度で保存しましょう。
- 冷凍した食品の解凍は、冷蔵庫内や電子レンジで行うなどし、室温で長時間放置しないようにしましょう。

##### ③ やっつける

- よく加熱しましょう。
- 細菌やウイルスは、高い温度には弱い生き物です。十分な加熱で、細菌をやっつけることができます。めやすは、中心部の温度が75度で1分間以上加熱することです。食器や調理器具も熱湯などで消毒しましょう。

### ●食中毒かな？と思ったら…

注意はしていても食中毒になってしまうこともあります。下痢で何回もトイレへ行く、吐き気がする、くり返し吐く、などの症状が出たら、早めの治療で症状を軽減することができます。できる場合もあるので、すぐに病院で診察を受けましょう。

