

8月 健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：R1.8.1

8月 は 食品衛生月間 です！



食中毒の原因は？

食中毒は、体に有害な細菌が繁殖した食品を食べたときや、食べた後に細菌やウィルスが体内で繁殖したときなどに起こります。

【主な病因物質別の症状と汚染されやすい食品】

病因物質	症状	汚染されやすい食品
ノロウィルス	激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱、咽頭痛（通常3日程度で回復）	生カキなど
サルモネラ属菌	腹痛、発熱、下痢（1週間程度で回復）	汚染された卵や食肉・その加工品
腸炎ビブリオ	下痢、激しい腹痛、発熱、吐き気、嘔吐（2～3日で回復）	魚介類の刺身など
カンピロバクター	下痢、腹痛、頭痛、めまい、腹筋痛、発熱	とりささみ、肉の生焼け、サラダ、生水
ウェルシュ菌	下痢、腹痛、腹部膨満感。（症状は軽く数日で回復）	カレー、スープなど大量に調理された食品
黄色ブドウ球菌	激しい嘔吐・吐き気、下痢、腹痛（24時間程度で回復）	主旨を介して汚染された食物など
ボツリヌス菌	目のかすみ、眩しさ、神経麻痺（死亡率が高い）	いずし（北海道・東北地方特有の発酵食品）、真空パックなど
腸管出血性大腸菌	下痢、血便、腹痛、嘔吐、倦怠感、発熱	加熱不十分な肉など

食中毒予防3原則

- ① **つけない** ➡ 細菌をつけない・・・ふきん・まな板・包丁・スポンジ
- ② **増やさない** ➡ 安全な温度に保つ・・・冷たい料理は少しの時間でも冷蔵庫へ
- ③ **やっつける** ➡ よく加熱する・・・食品の中心部までしっかり火を通す

「40歳になったら、年に一度の健診を！！」

新庄市の特定健診

通常 8,294 円かかる検査料金が、
国民健康保険に加入の方は、**1,000 円**で受けられます。



【検査項目】

身体測定、血圧測定、尿検査（蛋白・糖）、
血液検査（脂質・糖・肝機能・貧血・腎機能）、
心電図、眼底、内科診察

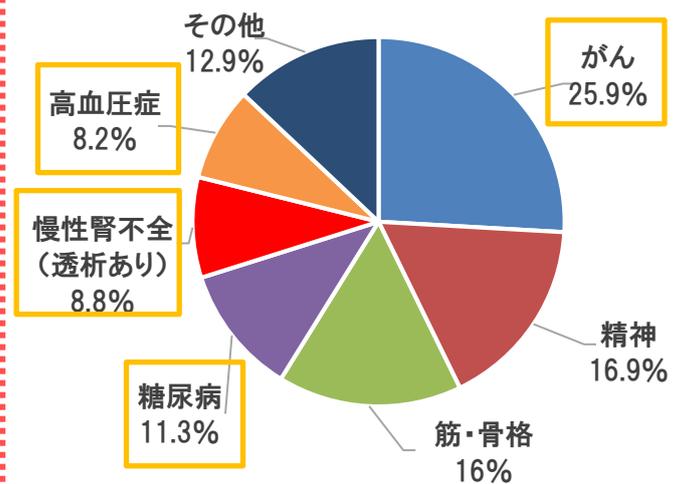
- ・血液検査と尿検査を中心とした健診です。
- ・糖尿病、高血圧症をはじめ、やっかいで長引く病気の兆候を発見する検査がまとめて受けられます。

■新庄市の医療費の状況■

平成 30 年度の新庄市国保医療費の割合
を見てみると、がん、慢性腎不全（透析有）、
高血圧症、糖尿病等の**生活習慣病による
疾患の医療費割合が高い**ことがわかり
ます。

特に慢性腎不全の割合は県や国と比較
しても高い状況です。また、糖尿病から腎
臓の機能が低下し慢性腎不全になる方は、
新規透析導入者の 64.7%を占めていま
す。

〈平成 30 年度新庄市国保医療費割合〉



健診結果を活かし、生活習慣病の進行・重症化をストップ！！
「要受診」「要精密検査」の場合は、放置せず早めに受診を！！

《お申込み・問合せ先》新庄市健康課健康推進室 ☎29-5791