

## 保健センターだより 食中毒に注意しましょう!!

梅雨から夏にかけて食中毒が発生しやすくなる時期です!  
食中毒の3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」が重要となります!!

誰の「手」でも、どんな「食材」でも、そのままでは「汚染源」です



## 2 ふやさない

食材や調理済みの食品は放置せず、温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。10℃以下の環境では食中毒菌の増殖はゆっくりですが、室温では数十分で倍以上に増殖します。食品を保存する場合は、小分けにして速やかに冷蔵庫で保管しましょう。

《効果的に冷蔵庫を活用するための10箇条》

- その1. 生鮮食品・冷蔵冷凍品は速やかに
- その2. 温かいものは冷ましてから
- その3. 小分けして急冷を
- その4. 期限切れの商品は廃棄する
- その5. 一度解凍したものは再冷凍しない
- その6. 肉・魚は清潔な容器で、冷蔵庫下部に保存する
- その7. 7割程度で詰めすぎない
- その8. 長期間は保存しない
- その9. ドアの開閉は少なく、短時間で
- その10. 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を温度計で確認

## 3 やっつける

食中毒菌などは加熱することで、死滅させることができます。「中心温度75℃、1分間以上加熱」を徹底しましょう。調理器具は使用前、使用後に洗剤と流水でよく洗浄しましょう。熱湯消毒や塩素系漂白剤を浸したふきんによる消毒も効果的ですが、汚れが残っていると効果はありません。洗浄・消毒後はよく乾燥させ、雑菌の繁殖を防ぎましょう。



(参考) 埼玉県HP 食中毒追放計画 2017

問合せ=保健センター ☎76-2855

## 禁煙外来治療費を助成します!!

町では、7月から禁煙を希望されるかたに対して、禁煙外来治療費の一部を助成します。

喫煙は、がんや脳血管疾患など多くの疾患の発症リスクを高め、喫煙を続けると、寿命を10年間も短くしてしまうといわれています。タバコをやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気のせいです。ニコチン依存症は、治療が必要な病気とされています。医療機関で禁煙外来治療(約3か月で5回通院)を受けた場合、禁煙成功の可能性が2~3倍アップするといわれています。ぜひ、ご自身の健康のためにも、周りの人のためにも禁煙にチャレンジしてみてください。



【対象】 次の要件をすべて満たすかた

- ・町内在住の20歳以上のかた
- ・下記医療機関で禁煙外来治療を開始するかた
- ・町税を滞納していないかた

【助成額】 上限 2万円

※助成対象経費は、禁煙治療にかかる医療費および薬剤費となります。

※助成対象経費が2万円未満の場合は、かかった費用が助成額となります。

※助成を受けられるのは一人1回までです。

【定員】 20名(先着順)

【受付】 7月2日(月)~平成31年3月29日(金)

【禁煙外来治療指定実施医療機関】

医療機関名	所在地	電話番号
美里クリニック	美里町阿那志	☎76-0032
青木病院	本庄市下野堂	☎24-3005
飯塚内科産婦人科	本庄市栄	☎24-6311
久保医院	本庄市栗崎	☎71-7138
はにぼんクリニック	本庄市東台	☎22-3596
堀川病院	本庄市本庄	☎22-2163
本庄早稲田クリニック	本庄市早稲田の杜	☎71-8707
本間内科皮膚科クリニック	本庄市見福	☎27-6360
吉沢病院	本庄市	☎21-7781
関根内科外科医院	本庄市新里	☎77-7667
けやきクリニック	上里町七本木	☎35-3500
彩の丘クリニック	上里町神保原	☎71-7166
辻クリニック	上里町七本木	☎35-1116
土尾内科クリニック	上里町金久保	☎71-4800

【利用の流れ】

- ①事前の届出  
初回受診前に保健センターへ「美里町禁煙外来治療費助成事業事前届出書<sup>\*1</sup>」を提出する。
  - ②初回診察を受ける  
医師の診断を受け、治療を開始する。
  - ③5回の治療が終了  
事前の届出日から6か月以内に下記必要書類を添えて保健センターへ申請する。
- 《必要書類》
- ・美里町禁煙外来治療助成金支給申請書兼請求書<sup>\*2</sup>
  - ・禁煙外来治療に要した費用が確認できる領収書など
  - ・医療機関の定める禁煙治療が完了したことが分かる書類または禁煙外来治療完了証明書<sup>\*3</sup>
- ④治療終了後アンケートに回答  
今後の禁煙支援の参考として、禁煙の継続状況などを確認させていただきます。

《注意》

- ・5回治療をしていることが条件です。(中断した場合は対象外)
- ・申請に必要な書類(※1、※2、※3)は保健センター窓口および町ホームページからダウンロードできます。

問合せ=保健センター ☎76-2855

## 5月31日は世界禁煙デー

~5月31日から6月6日までは禁煙週間です~

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、様々な対策を講ずるべきであるという世界保健機構(WHO)の決議により昭和63年に設けられ、平成元年から5月31日と定められました。また、厚生労働省は平成4年から、毎年5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定めています。

平成30年度のテーマ

『2020年、受動喫煙のない社会を目指して  
~たばこの煙から子ども達をまもろう~』