

保健所だより

(平成 28 年 11 月号)

発行 岩手県一関保健所

電話 0191-26-1415

一関保健所からのお知らせ、イベントなどの情報を地域の方にお届けするため、「保健所だより」を発行しています。ご家族でご覧いただいたり、ご近所の集まりなどにお伝えいただくなどご活用ください。

脳卒中

まず 高血圧 の 予防 から

高血圧の大きな原因となるナトリウム(塩分)の摂取量はワースト1は岩手県です

ナトリウム(塩分)



調味量は味をみてから足す習慣を。使い過ぎに注意しましょう!



塩分が意外に多い加工食品。摂り過ぎに気をつけて!

減らせ!

増やせ!

カリウム

Vegetables

季節の野菜
今よりプラス1皿

Fruit

新鮮果物
毎日1回忘れずに

毎月28日は
いわて減塩・適塩の日

岩手県脳卒中予防県民会議・岩手県

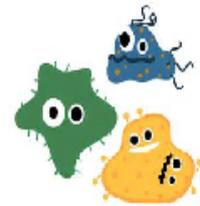
●脳卒中について理解し、早期発見・予防できるようにしましょう!

【問い合わせ先】

保健課

(電話 26-1415)

ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう！



～ 冬場に多い食中毒の原因ノロウイルスをご存知ですか？ ～

1 ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、ヒトの小腸粘膜で増殖するウイルスです。とても感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こすことがあります。冬場に多く発生するので、これからの季節は特に注意が必要です。

2 ノロウイルスによる食中毒の症状は？

- ・ ウイルスが体内に取込まれてから、24～48時間で発症します。
- ・ 主な症状は、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱（38℃以下）など、風邪に似た症状です。

3 ノロウイルスにどうやって感染するの？

- ・ ノロウイルスに感染した食品取扱者（飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者など）を介して汚染された食品を食べた場合。
- ・ 汚染された二枚貝（カキなど）を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。

4 どうやって予防するの？

- ・ 食品取扱者や調理器具などからの二次汚染を防止することが重要です。
- ・ トイレの後、調理をする際、食事の前には石けんでよく手を洗い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きましょう。また、ウイルスを持ち込まないように、外から帰ったらすぐ手を洗いましょう。
- ・ 加熱が必要な食品を食べる時は、中心部までしっかり加熱（85℃以上、90秒以上）しましょう。
- ・ 調理施設や調理器具などの消毒には、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）が有効です。

食中毒についての知識を増やし、予防に努めましょう！

【問い合わせ先】

環境衛生課

（電話

26-1412）

11月は「児童虐待防止推進月間」です

厚生労働省は児童虐待防止法が施行された11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、民間団体や地方自治体などの多くの関係者に参加を求め、児童虐待を防ぐための取り組みを推進しています。

児童虐待は、子どもの心身の成長と人格の形成に重大な影響を与え、次の世代に引き継がれるおそれもある、子どもに対する最も重大な権利侵害です。私たち一人一人ができることをして、「子ども虐待のない社会」を作りましょう。

児童虐待は下記の4つの種類に分けられます。

身体的虐待：殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる など

性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト：家に閉じ込める、食事を与えない、自動車の中に放置する、ひどく不潔にする など

心理的虐待：言葉による脅し、無視、兄弟間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV） など



虐待かと思ったら、児童相談所共通ダイヤル ^{いちばやく} 189番へ

【問い合わせ先】

管理福祉課

（電話

26-1415）

■ 県南広域地方振興局保健福祉環境部一関保健福祉環境センター・一関保健所

住所：〒021-8503 一関市竹山町7-5 電話：0191-26-1415

FAX：0191-26-3565 電子メール：BE0002@pref.iwate.jp

ホームページアドレス：http://www.pref.iwate.jp/kennan/ichi_hoken/index.html

