

腸管出血性大腸菌感染症（O157など）に気を付けましょう

岡保健所保健予防課 ☎428-1152

●強い毒素を持つ腸管出血性大腸菌

O26、O121、O157などの腸管出血性大腸菌は、腹痛・下痢・血便の原因となる強い毒素（ベロ毒素）を腸管内でつくることがあります。

症状の程度は人によりさまざまですが、患者の6～7%が、溶血性尿毒症症候群や脳症（けいれんや意識障害）などの重症合併症を起こし、時には死亡することもあります。

●抵抗力の弱い子どもや高齢者は特に注意

抵抗力の弱い子どもや高齢者は、溶血性尿毒症症候群になる割合が高く、特に注意が必要です。強い腹痛・下痢・発熱や吐き気などの症状がある場合は、早めに医療機関にかかりましょう。

また、下痢の時はスポーツドリンクなどで水分補給して脱水症状を防ぎ、自己判断で下痢止めなどの市販薬を飲まないようにしましょう。

●感染してから症状が出るまで



●予防しよう 腸管出血性大腸菌感染症

加熱不足や生の食肉・レバー、二次汚染した食品、菌がついた手などが感染の主な原因です。次のことに気を付けましょう。

注意するポイント

肉の生食は避け、完全に火を通す

- ・中心部まで十分に火を通しましょう。

※腸管出血性大腸菌は熱に弱く、75℃以上で1分間加熱すると死滅します。

- ※生肉を扱った箸と食べる箸は使い分けましょう。



食器・調理器具はいつも清潔に

- ・洗剤で十分に洗い、漂白剤や熱湯で消毒しましょう。
- ・包丁やまな板は、肉・魚用と野菜用を使い分けましょう。

しっかり手を洗いましょう

- ・調理・食事の前やトイレの後は、せっけんと流水でしっかり手を洗いましょう。
- ・生肉を扱った手指は、他の食材や器具に触る前にしっかり洗いましょう。



腸管出血性大腸菌感染症の発生状況

	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
富山県	26人	31人	28人	16人	21人
うち富山市	11人	14人	17人	7人	12人

熱中症に気を付けましょう

岡保健所地域健康課 ☎428-1153

これからの季節、気温や湿度が高くなると、熱中症発生リスクが高くなります。症状や対処法を確認して、熱中症を防ぎましょう。

●症状と対処法

軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の汗 など

- ・涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ体を冷やす
- ・水分・塩分を補給する

中度…頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、力が入らない など

- ・軽度の場合の対処に加え、足を高くして水や氷で体を冷やす

重度…意識がない、けいれん、返事が曖昧 など

- ・すぐに救急車を呼び、涼しい場所で体を冷やす

●熱中症予防のポイント

- ・日傘や帽子を利用し、日差しを防ぐ
- ・涼しい服装を選ぶ
- ・暑いときは無理して動かない
- ・こまめな休息
- ・室内ではエアコンと扇風機を上手に利用する など

熱中症警戒アラート発表時は徹底した予防行動を

警戒レベル 4

「避難指示」で必ず避難してください

岡防災危機管理課 ☎443-2181

水害・土砂災害に関する避難情報などは、5段階の「警戒レベル」を用いて発令・発表されます。

警戒レベル3の「高齢者等避難」や警戒レベル4の「避難指示」が発令された地域にお住まいの方は、速やかに安全な場所へ避難してください。

避難の際は、地域で声を掛け合いながら、安全・確実に行動しましょう。

警戒レベル	避難情報等	避難行動
5	緊急安全確保	命を守るための最善の行動をしてください。
～警戒レベル4までに必ず避難してください～		
4	避難指示	速やかに全員避難してください。
3	高齢者等避難	避難に時間がかかる高齢者や障害のある方は避難してください。
2	大雨・洪水・高潮 注意報	避難行動を確認しましょう。
1	早期注意情報	災害への心構えを高めましょう。

特定健康診査・後期高齢者の健康診査を 休日に実施します

国保年金課 ☎443-2271

対象 国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者

健診期間 5月15日(月)～12月28日(休)

必要なもの 被保険者証、受診券 **費用** 無料

申込方法

各申込期限までに、電話で、各申込先へ(申込順)。

インターネットからは24時間申し込みできます。 **申込フォーム**



- 対象者には5月に受診券を送付しています。
- 今年度、特定健康診査・後期高齢者の健康診査または人間ドック・脳ドックを受診した方(予定の方)は対象外です。
- 医療機関での個別健診も実施しています。詳細は市ホームページ(☎1003866)をご覧ください。

開催日・受付時間	場所	定員	申込期限	申込先・予約受付時間
8月5日(出)7:45～9:00	富山県健康増進センター(蛭川)	30人	7月5日(休)	富山県健康増進センター (月～金)9:00～15:00 ☎429-7578
8月5日(出)8:00～10:30	富山市医師会健康管理センター (経堂四丁目)	50人	7月22日(出)	富山市医師会 健康管理センター (月～金)9:00～16:00 (土)9:00～12:00 ☎422-4811
9月2日(出)8:00～10:30		50人	8月19日(出)	
10月1日(出)8:00～10:00		100人	9月16日(出)	
10月7日(出)8:00～10:00	市総合体育館(湊入船町)	70人	9月22日(金)	
10月28日(出)9:00～11:30	速星公民館(婦中町砂子田)	70人	9月28日(休)	友愛健康医学センター (月～金)8:00～17:00 ☎466-5544
11月4日(出)13:30～15:00	北陸予防医学協会 とやま健診プラザ(千代田町)	40人	10月4日(休)	北陸予防医学協会 とやま健診プラザ (月～金)9:00～16:00 ☎471-5789
11月18日(出)13:30～15:00		40人	10月18日(休)	
12月2日(出)13:30～15:00		40人	11月2日(休)	
12月9日(出)8:30～11:00	友愛健康医学センター(婦中町中名)	30人	11月9日(休)	友愛健康医学センター ☎466-5544
12月16日(出)8:00～10:30	富山市医師会健康管理センター	50人	12月2日(出)	富山市医師会健康管理センター ☎422-4811
12月16日(出)13:30～15:00	北陸予防医学協会とやま健診プラザ	40人	11月16日(休)	北陸予防医学協会とやま健診プラザ ☎471-5789

救急医療を守るため 一人一人のご協力をお願いします

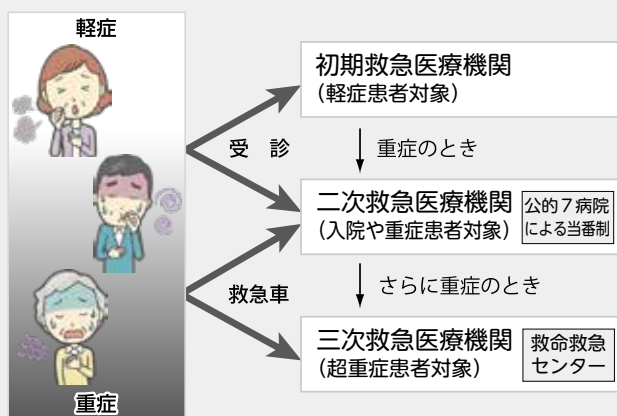
国富山市・医師会急患センター(夜間・休日) ☎425-9999
国福祉政策課 ☎443-2164

症状に応じた医療機関での受診をお願いします

急な病気やけがなどに迅速・的確に対処するため、症状に応じて初期・二次・三次と、各医療機関が役割分担して、救急医療体制を整えています。

しかし、風邪、軽度の腹痛などの入院を必要としない病気や、ちょっとしたけがでも二次救急医療機関で受診されるケースが増えており、重症の方の治療に支障が出ています。

軽症と思われる方は、初期救急医療機関の富山市・医師会急患センター(市民病院第1駐車場内:今泉北部町)や地域の当番医療機関を受診してください。



医療機関を受診する際のお願い

- ・かかりつけ医をもちましょう
- ・なるべく通常の医療機関で、診察時間内に受診しましょう
- ・夜間・休日に急病で受診するときは、富山市・医師会急患センターや地域の当番医療機関で受診しましょう
- ・救急車の安易な利用は避けましょう

夜間・休日の当番医療機関については
「とやま医療情報ガイド」を活用してください

とやま医療情報ガイド(<https://www.qq.pref.toyama.jp/>)に、県内の夜間・休日に受診できる救急病院や診療所などを掲載しています。