

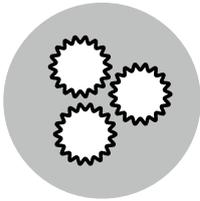
# 食中毒に注意しましょう

食中毒は、毎日食べている家庭の食事でも発生します。季節を問わず1年中発生しており、全国で年間約1,000件の食中毒事件が発生しています。

図 保健所生活衛生課 ☎428-1154



## 食中毒原因物質 TOP3



### ノロウイルス

**特徴** 感染力が強いため、少量でも、手指や食品などを介して感染する

**症状** ・食後1～2日後に、数日間の嘔吐や下痢など

**対策** ・中心部を85～90℃で、90秒間以上加熱  
・塩素消毒が有効  
※アルコールでは死滅しません。

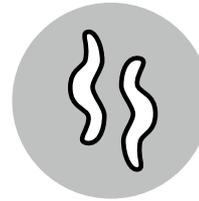


### アニサキス

**特徴** 生鮮魚介類に多い寄生虫

**症状** ・食後数時間から十数時間後に、みぞおちの激痛、悪心、嘔吐  
・食後十数時間から数日後に、下腹部の激痛、腹膜炎の症状  
・じんましんやアナフィラキシーなどのアレルギー症状

**対策** ・新鮮な魚を選び速やかに内臓を取り除く  
・中心部を70℃以上、または60℃で1分間加熱  
・-20℃で24時間以上冷凍



### カンピロバクター

**特徴** 肉(特に鶏肉)に多い細菌

**症状** ・食後1～7日後に、1週間程度の嘔吐、下痢、腹痛、発熱、頭痛など  
・体のまひや呼吸困難などを起こすことも

**対策** ・中心部を75℃以上で、1分間以上加熱  
・未加熱または加熱不十分な鶏肉料理を避ける  
・肉専用の調理器具を使用する  
・使用する箸やトングは、加熱前後で分ける

## 食中毒予防の3原則

### ①細菌を食べ物につけない

**対策** ・手洗い  
・器具の洗浄、消毒



### ②食べ物に付着した細菌を増やさない

**対策** ・適切な温度で保管  
・調理後は速やかに食べる



### ③食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける

**対策** ・加熱殺菌



食中毒は、その原因となる細菌などが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌による食中毒を防ぐために、3原則を守りましょう。

### 食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢などの症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。早めに医師の診断を受けましょう。

# 歯と口を健康に すてきな笑顔

食べ物をおいしく食べたり、楽しく会話をしたりと、人生を豊かにしてくれる歯と口の健康について、考えてみませんか。

岡保健所地域健康課 ☎428-1153



市では、平成25年度から令和5年度まで11年間にわたり、富山市健康プラン21(第2次)を策定し、市民の皆さんとともに健康づくりに取り組んできました。その取り組みの1つに「**歯の健康**」があります。取り組みの目標項目は、おおむね「改善」や「目標達成」していますが、**歯周病がある方の割合については悪化**しています(表1参照)。

原因の一つが、**新型コロナウイルス感染症の影響**です。マスク生活で表情筋を動かさなくなり、唾液が減少し口の中の自浄作用が低下したこと、歯みがき習慣の乱れ、歯科医院への受診控えなどが考えられます。

これからは、夏の暑さもあり、マスクを外す機会が増えていきます。歯の黄ばみ・着色、口臭など口のことによって気になることがあれば、**かかりつけ歯科医院に相談**してみましょう。口腔機能の衰えを感じる方は、「**あいうべ体操**」などの口の体操をするのも効果的です。

あいうべ体操…口を大きく動かして、口周りや舌を鍛える体操です。口腔機能の衰えを予防し、唾液の分泌を促す効果があります。

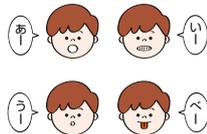


表1

目標項目	目標値	現状値	最終評価	
乳幼児・学童期のむし歯のない者の増加	3歳児健診においてむし歯のない者	74.8%	89.4%	目標達成
	学校健診における12歳児の一人平均むし歯数	1.13本	0.53本	目標達成
歯の喪失防止	60歳で24歯以上自分の歯を有する者	78.2%	91.3%	目標達成
	40歳で喪失歯のない者	60.7%	78.2%	目標達成
60代で「噛むことに支障がない」と回答した者の増加		83.2%	88.6%	改善
歯周病を有する者の割合の減少	40歳	40.5%	50.9%	悪化
	60歳	58.3%	60.9%	悪化
歯科検診を受診した者の増加		16.6%	25.3%	改善

※歯周病とは、歯茎や骨など歯を支える周囲組織の病気のことです。進行すると歯を失うこともあります。糖尿病や心臓病などの全身疾患にも関わると言われています。

## 歯と口の健診を受けましょう

妊婦や節目年齢(40、50、60、70歳)、後期高齢者(75歳)を対象とした歯科・歯周疾患・口腔がんなどの健診を指定歯科医療機関で実施しています。

口の機能が低下している人を対象とした口腔ケアサービス(ブラッシング指導など)も行っています。



指定歯科医療機関

## ジェネリック医薬品 をご存じですか

岡後発医薬品利用差額通知コールセンター  
☎0120-53-0006  
岡保険年金課 ☎443-2064

新薬の特許が切れた後に販売される薬で、安全性などを国が厳格に審査します。開発コストが抑えられるため安価です。

### ●お知らせを6月末に送付します

国民健康保険の加入者で、ジェネリック医薬品に変更し、自己負担額を軽減できる見込みの方に「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を送付します。

### ●変更を希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください

※疾病内容などから、処方しない場合があります。

