

# けんこうガイド



夏こそ元気に!!  
これから暑くなる時期、「食」で健康を守ろう

これからの季節、気温が上がり、食の安全や体の健康が気になります。最近では一年がお過ごしでしょうか。最近では一年を通じて食中毒は発生していますが、高温多湿で細菌が繁殖しやすくなる夏はとくに予防が大切です。また、夏は暑さのために食欲が落ちやすく、体調を崩しやすくなります。衛生面に気をつけ、旬のたべものでしっかり栄養を摂り、健康で元気に夏を過ごしましょう。

## 清潔で衛生的な台所を

食中毒の発生は飲食店だけでなく、家庭内でも多く起こっています。症状としては、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、しびれなどの症状が起こります。食中毒は、食品や手指に食中毒を起こす菌やウイルスがいけないか、いたとしても食中毒を起こす量にまで増やさないことが大切です。食中毒を予防する3つのポイントに気をつけて、家庭からの発生を防ぎましょう。

## ▽食中毒を予防する3つのポイント

<b>1 につけない</b> ● 洗う 食品や手、調理器具はしっかり洗う。 	<b>2 増やさない</b> ● 温度管理 室内に放置せず冷蔵庫に保存する。 	<b>3 消滅する</b> ● 加熱 食品内部まで十分に加熱する。 
● 包む 食品は包んで保存する。 	● 早く食べる 作った料理は早めに食べる。 	● 調理器具 定期的に消毒をする。 

**夏野菜を食べよう**  
この時期旬をむかえる夏野菜には、暑くなるこの季節に必要な栄養が含まれています。汗で失われやすい水分やビタミン・ミネラルを含み、体温上昇を冷ます作用があります。また、旬であるので鮮度や栄養価が高く、安全で食べごろの美味しい野菜が安く手に入ります。一日350g(一日5皿)を目標に野菜をたっぷり食べましょう。

## 検診はあなたの健康バロメーター

### 乳がんの早期発見のために

今、日本女性の25〜30人に1人が生涯の間に乳がんにかかるといわれており、女性の壮年層(30〜64歳)のがん死亡原因のトップとなっています。残念ながら乳がんの予防法はなく、早期発見・治療が最善の対策法です。早期発見のために、自己検診や定期検診を受けましょう。

### 月に1度は自己検診を

乳がんは身体の表面に近い部分に発生するため、自分でも見つけることができます。生理が始まって1週間後、乳房のハリや痛みがなくなり柔らかい状態の時に自分で触ってチェックしてみましょう。閉経後の人は、毎月1回自己検診日を決めて行います。

### 【自己検診でチェック】

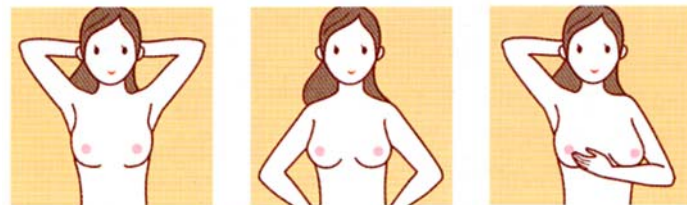
#### □あおむけに寝てチェック□

調べる側の乳房の下に枕などを当て、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、わきの下から乳首までチェックします。



#### □鏡の前でチェック□

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみなどがいないか、乳頭のへこみ、湿疹がないか確認します。また、しこりやくぼみがないか観察します。



《視診》

《触診》

異変に気づいたら、すぐに医療機関で診察を。自分で触れて気になるしこりや症状がある場合は検診を待たず、すぐに乳腺専門の医療機関を受診し診察を受けてください。

## 介護ワンポイント アドバイス ⑨

**介護や健康のこと(介護予防)**  
 ・介護保険サービスを利用したい  
 ・最近、足腰が弱り転倒しやすくなった  
 ・最近、物忘れが気になる  
 ・今の健康を維持したい

**権利を守ること(権利擁護)**  
 ・悪質な訪問販売で高額な商品を買わされた  
 ・近所のお年寄りが虐待を受けているようだ  
 ・財産管理に自信がなくなった  
 (成年後見制度)

新冠町地域包括支援センター  
 (保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士)  
 ~いつまでも元気に過ごすために、  
 地域包括支援センターを利用しましょう~

**さまざまな相談ごと(総合相談)**  
 ・近所の一人暮らしの高齢者が、最近閉じこもりがちで心配だ。  
 ・その他、介護に関する心配のほか、健康や福祉、医療に関すること。

**暮らしやすい地域のために(ネットワークづくり)**  
 (ネットワークづくり)  
 さまざまな職種や機関と連携するためのネットワークづくりを進め、高齢者の生活全体を支えていきます。

一人で抱えこんでいませんか?  
 こんなとき 必ずご相談ください



介護のことは、お気軽にご相談ください。  
 保健福祉グループ 二本柳 成児

●町民福祉課保健福祉グループ  
 (役場内 ☎47・2113(直通))

8月	8月		7月				月日	健康カレンダー				
7日(金)	10日(月)	4日(火)	31日(金)	31日(金)	29日(水)	28日(火)	26日(日)	14日(火)	13日(月)	月日	健康カレンダー	
13時30分	14時	9時30分	受付	9時45分	9時30分	9時	13時30分	12時30分	10時30分	8時30分	13時	時間
こころの健康相談	健康相談	お喜楽☆おたっしや塾	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	料理教室	おやこの楽しいしや塾	お喜楽☆おたっしや塾	婦人科検診	BCG予防接種	フッ素塗布	13時	事業名
※要予約(8月3日×切り)	新冠老人憩の家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	13時	場所

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ ☎47・2113