

にいかっぷ健康通信 第21号

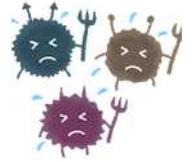
新冠町民の皆さま、お元気でお過ごしでしょうか？

昨年の夏は大変暑く、体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか？今年の夏も暑くなりそうですので、体調管理に気をつけていきましょう。

今回の健康通信では食中毒予防とデータヘルス計画についてお伝えします。



家庭で実践！食中毒予防法



食中毒が起こりやすくなるのは気温・湿度ともに高くなるこれからの時期です。食中毒を起こすと下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状が現れ、重症の場合、命に関わる危険性もあります。夏を迎える前に食中毒の予防法を確認しておきましょう。

◆菌を食材につけないこと

帰宅後やトイレ後、調理の前後には必ず石けんで手を洗い、台所も衛生的な状態を保ちましょう。ふきんや包丁などの調理器具は使用后すぐに洗い、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。特に包丁やまな板は食材ごとに使い分けることもおすすめです。泥付の野菜は泥に多くの細菌がいるため、洗う際は周囲に水が飛び散らないよう注意が必要です。



◆菌を増やさないこと

主に肉類、魚介類、野菜類には初めから菌がついていることが多いです。食中毒菌を増やさないために食品の買い出しは短時間で済ませ、購入後は素早く冷蔵庫に入れます。料理は調理後2時間以内に食べるようにし、室温で放置することは絶対に避けましょう。

◆菌を消滅させること

食品は中心部までしっかり加熱します。調理済み食品や残った料理を温めなおす時も十分に加熱してから食べるようにしましょう。



◆プラス健康管理

食中毒の発症有無は免疫力とも関連があり、免疫力の低い子どもや高齢者は特に注意が必要です。日ごろから規則正しい食生活を送り、免疫力を落とさないよう心がけることも大切です。



記事担当：管理栄養士 小森

新冠町データヘルス計画

新冠町では、町民一人一人が「自分の健康は自分で守る」意識を持ち、脳血管疾患・心疾患・腎臓病（透析）等の重症な病気にならず、住み慣れた町で健康で安心して暮らせることを目的に「新冠町データヘルス計画（令和6～11年度）」を策定しています。

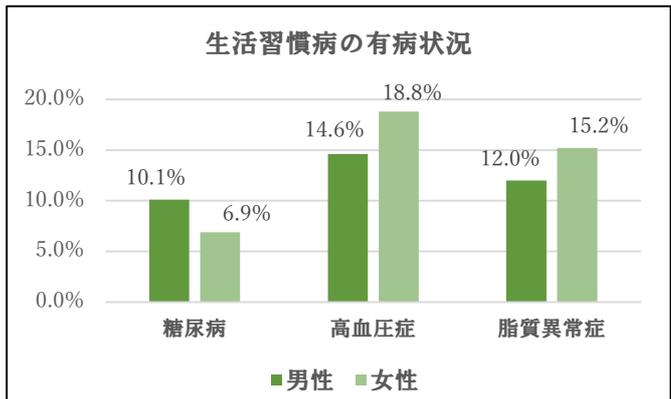
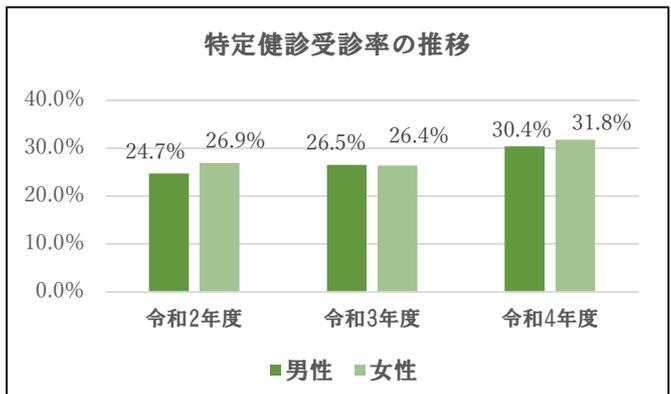
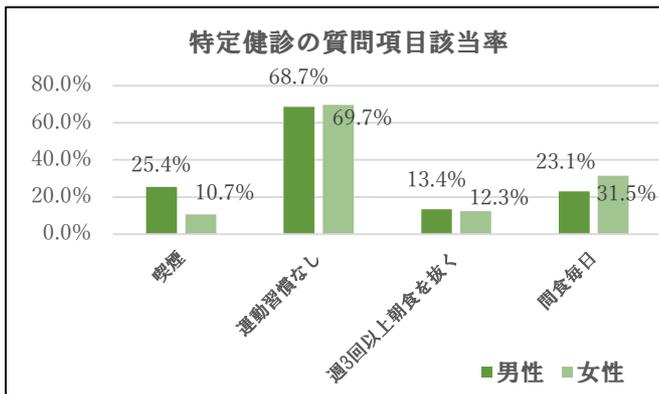
今回、計画から見てきた新冠町の健康課題についてお伝えしていきます。

☆ 新冠町の健康課題 ☆

- ① 男女ともに喫煙率が高い
- ② 「運動習慣がない」「間食量が多い」「朝食欠食」が肥満の原因となっており、後に生活習慣病に繋がっている
- ③ 特定健診受診率が低く、ご自身の健康状態を知らない方が多い
- ④ 早期からの生活習慣の改善がなされずに糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症している
- ⑤ 健診の結果、「血圧」「血糖」「脂質」の受診が必要な状態にも関わらず、未治療の方が多い
- ⑥ 高血圧、糖尿病、脂質異常症が重症化し、脳血管疾患、心疾患、慢性腎臓病（透析）に繋がっている



記事担当：保健師 村上



生活習慣病の重症化による生活機能の低下は、ある時突然発生するのではなく、自覚症状がないまま徐々に進行していきます。そのため、病気の進行を食い止めることが重要であります。



町では、特定健診・がん検診、健診結果に応じた保健指導、生活習慣病予防講座等を行っています。自分らしく元気に生活するため、町の保健事業を活用して、ご自身の健康管理をしていきましょう！

第3期 新冠町データヘルス計画は、町のホームページに掲載されております。