



食中毒 警戒警報発令中！

食中毒は細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。原因となる細菌等はいくつかありますが、基本的な予防法は同じです。

食中毒の予防のための3原則

その1 つけない

調理の前には手洗いを十分行う。



その2 ふやさない

冷蔵庫で保存するなど、細菌が増えないようにする。

その3 やっつける

十分加熱する。

→中心温度 75℃で1分以上加熱する。

ノロウイルスの予防には85～90℃で90秒以上。
(市販されている食肉の大部分は加熱調理用)

当所では「食中毒予防キャンペーン」も行っており、7月7日（火）は当所と塩釜地区食品衛生協会の主催により、イオンモール利府でリーフレットと啓発用グッズを約900人に配布し、家庭での食中毒の防止を呼びかけました。



お酒、飲み過ぎていませんか？

相談に応じます！

被災等によるショックや不安などから飲酒がやめられない、酒を飲むと暴力をふるってしまう等のアルコールに関する問題を抱える方のため、塩釜保健所では、随時相談に応じています。

また、月1回、当所管内で予約制による専門相談も行っています。専門相談では、専門相談員と保健師がご本人やそのご家族の方からお話を伺い、アドバイスをさせていただきます。

詳しい日程や、ご相談については、下記までご連絡ください。

連絡先：母子・障害第二班

電話：022-365-3153

URL：<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/boshi2-top.html>

健康づくり特集 第1回：「運動」

「普段どのくらい歩いていますか？」

平成20年から始まった特定健康診査結果において、宮城県はメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満、通称「メタボ。」）該当者の割合が、「5年連続ワースト2位」という状況です。

また、仮設住宅や災害公営住宅では、周辺に公園等がないなど、運動場所の減少等による運動不足が問題となっている所もあります。

これから3回にわたり、運動や食生活を改善するヒントと、自分の身体を正しく理解することの大切さについて紹介していきます。

今回は「運動」です。まずは、手軽にできる「歩くこと」に目を向けてみませんか？

【日常生活における歩数の目標値】※

項目	目標値	時間	消費エネルギー
20～64才男性	9,000歩	82分	278kcal
20～64才女性	8,500歩	73分	218kcal
65才以上男性	7,000歩	64分	216kcal
65才以上女性	6,000歩	51分	154kcal

※第2次みやぎ21健康プランより

※身長が男性165cm、女性155cm、BMI（体格指数）24.9（男性67.8kg、女性59.8kg）として算出。

上の表では、年齢・男女別の歩数の目標値とその時間、消費エネルギーの関係を示しています。歩くことだけが身体活動の指標ではありませんが、健康維持のため、日常生活の中で歩数を増やしていきましょう。

さらに、歩くことによる消費エネルギーも意識してみましよう。たとえば、普通歩きを早歩きにすると、消費エネルギーを2割近く増やすことができますよ。

速歩の理想的なフォーム

- 1 視線は遠くに
- 2 あごは引く
- 3 肩の力を抜く
- 4 胸を張る
- 5 背筋を伸ばす
- 6 腕は前後に大きく振る
- 7 脚を伸ばす
- 8 歩幅はできるだけ広く
- 9 かかとから着地



ちなみに、ごはん茶碗1杯（145g）で250kcal、いちごショートケーキ（70g）で240kcalです。

今回のテーマは「食生活」です。



「脱メタボ！出前講座」

申し込み受付中！

塩釜保健所では、適切な食事や運動、生活習慣やたばこ等の健康についての知識を学び、メタボを予防・改善するため、「出前講座」を実施しています。

メタボになると、動脈硬化や心臓病、脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まるため、予防・改善が大切です。

出前講座では、塩釜保健所職員が皆様の会社や学校に出向いてメタボに関するお話（おおむね30～60分程度）をいたします。日程や内容については、相談の上調整いたします。

これまでの生活習慣を振り返り、今後の生活習慣を考える機会として是非ご活用ください。

連絡先：健康づくり支援班

電話：022-363-5503

URL：<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkoudukuri.html>

血液を必要とする方がいます。

献血への御協力をお願いします！

「愛の血液助け合い運動」

期間中の7月29日(水)、塩釜保健所で献血を実施しました。

当日は、最高気温33℃の猛暑の中、職員はもちろん、近隣の銀行員の方や通りがかりの一般の方にも御協力いただきました。

輸血用血液は年間を通して安定的に確保する必要があります。今後も皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



宮城県環境教育リーダーを

ご活用ください！

宮城県環境教育リーダーは、知事に委嘱された、環境教育や環境保全活動に知識と経験を持っている方々で、出前講座等を通じて、環境教育や環境保全活動を行っています。

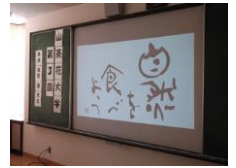
現在、県内で24名の方々が活動中です。

派遣費用（謝礼）は無償で、会場使用料や資料代等のみの負担で派遣を受けられます。

7月23日(木)は、多賀城市大代地区公民館で「公民館高齢者事業『山茶花大学』」の第3回講座「自然

を食べよう」が開催され、多賀城市大代地区コミュニティ推進協議会からの申込みを受け、環境教育リーダーの高田豊氏が講師として派遣されました。

当日は、映像やクイズを交えた講話の他、講師と参加者との意見交換などが行われ、参加者からは「わかりやすく面白かった！」とのご意見をいただきました。



当日の様子や主催者へのインタビュー内容は、塩釜保健所ホームページに近日掲載予定ですので楽しみに♪

講師として派遣される「環境教育リーダー」の得意分野は、植物や動物の観察、家庭や事業所での省エネルギー・ごみの減量化・再資源化、食材を最大限に活用するエコクッキング、自然保全活動などさまざまに多岐にわたっています。



町内会、学校、職場等、みなさんのまわりで「リサイクルをもっと身近に勉強したい。」「子ども達に省エネの学習をさせたいなあ。」「従業員に環境対策を徹底させたいなあ。」というつぶやきを耳にしたら、お気軽にご相談ください。

連絡先：環境廃棄物班

電話：022-363-5506

食品衛生責任者養成講習会を 開催しています！

食品衛生法に基づく許可を受けた施設には、食品衛生責任者の設置が義務づけられており、食品衛生責任者となるための講習会を開催しています。

7月14日(火)は塩釜地区食品衛生協会の主催により、多賀城市文化センターで開催されました。

講習会では保健所職員等が講師となり、衛生法規、食中毒の発生状況、食品の衛生的な取扱い等について講習します。

当所管内の今後の開催日は下記のとおりです。

食品衛生責任者実務講習会

平成27年9月9日、同12月8日、

平成28年3月9日

食品衛生責任者養成講習会

平成28年2月19日



発行・問合せ先

宮城県仙台保健福祉事務所（塩釜保健所）

HP委員会

TEL：022-363-5502

FAX：022-362-6161

E mail：sdhwfzpg@pref.miyagi.jp