

## 食中毒に注意しましょう

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。また、家庭でも発生する危険性はたくさん潜んでいます。

ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われるがちで、食中毒とは気づかれず重症になる例もあります。

そのため、家庭でも食中毒予防として次のことに気をつけましょう。

### 家庭でできる！食中毒予防のポイント！

- 日常**
  - こまめに手を洗う。
  - 冷蔵や冷凍の必要な食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- 調理**
  - 生の肉や魚などの汁が、果物やサラダなどの生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにする。
  - 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗剤できれいに洗い熱湯や台所用殺菌剤で殺菌する。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。
  - タオルやふきんなど清潔なものにこまめに交換する。
  - 冷凍食品などの解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う。
  - 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理する。解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があります。
- 食事**
  - 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しないようにする。
  - 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する。
  - 早く冷えるように浅い容器に小分けして冷蔵庫で保存する。
  - 温め直す時も十分に加熱をする。
  - 時間が経ち過ぎたり、怪しいと思ったら、思い切って捨てる。



## 献血に行こう！7月1日～8月31日は「愛の血液助け合い運動」推進月間です

血液は人工的につくることも長期保存することもできないため、病気やけがで血液を必要としているかたへ血液を供給するために献血が必要とされています。ちょっとした勇気と短い時間で社会貢献でき、自身の健康状態のチェックもできる献血にぜひご協力ください。

### 献血の種類と主な採血基準

※65歳以上のかたの献血は、献血するかたの健康を考慮し、60歳～64歳の間に献血経験があるかたに限ります。

	全血献血		成分献血	
	400ml 全血献血	血液成分献血	血漿成分献血	血小板成分献血
特徴	血液中のすべての成分を採血	血液中の特定の成分を採血		
1回の献血量	400ml	600ml以下(循環血液量の12%以内)		
年齢	男性：17歳～69歳* 女性：18歳～69歳*	18歳～69歳*	男性：18歳～69歳* 女性：18歳～54歳	
体重	男女ともに50kg以上	男性：45kg以上	女性：40kg以上	

### 献血に行こう！

#### 献血バス(400ml 全血献血のみ実施)

**とき** 8月4日(火)  
午前10時～午後0時30分  
午後 2時～4時

**ところ** 市役所西庁舎4階・大会議室  
※骨髓バンクドナーの受け付けも行います。

#### 献血ルーム ハートワン(全血献血、成分献血を実施)

**とき** 全血献血 午前9時30分～午後0時15分、午後1時30分～5時  
成分献血 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～4時30分

**定休日** 水曜日、年末年始

**ところ** 伊勢市船江1丁目471-1 ミタス伊勢内

**連絡先** TEL 0120-25-7821 ※予約による献血にご協力ください。

## 子育て応援講座 キッズビクス

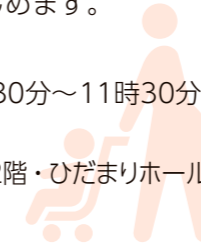
お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあい体操です。小さなお子さんも楽しめます。

**対象** 乳幼児とその保護者

**とき** 7月30日(木) 午前10時30分～11時30分  
※当日受付(申込不要)

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

**講師** 藤原京先生



**申込・問い合わせ** 健康福祉課健康係 TEL 25-1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

## ファミリー料理教室 ～体によい食材をおいしく食べよう～

要予約

市食生活改善推進連絡協議会と共催で料理教室を開催します。

**対象** 小学生とその保護者

**とき** 7月27日(月) 午前10時～午後0時30分

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

**内容** 「まごわやさしい」食材を使った調理実習

**持ち物** エプロン・三角巾・子ども用スリッパ

**参加費** 1人200円

**募集人員** 8組(先着順) **申込期限** 7月17日(金)



## マダニ媒介感染症に注意しましょう！

**主な症状** 日本紅斑熱… 高熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感、痒みや痛みのない全身に広がる皮膚の斑状発赤  
重症熱性血小板減少症候群(SFTS)… 高熱、消化器症状(嘔吐、下痢、腹痛、下血)、頭痛、筋肉痛、意識障害

### 畑や野山に立ち入る際の注意事項(マダニに咬まれないことが大切！)

- つばの付いた帽子、長袖、長ズボン、丈の長い長靴などを着用し、肌の露出を避けましょう。
  - 「イカリジン」や「ディート」という成分を含む虫除け剤に補助的な効果があると言われています。長く畑や野山に立ち入る際は、使用上の注意に従い使用しましょう。
  - 畑や野山に立ち入った後は、家の外で服や体をはたき、マダニを落としましょう。
  - 畑や野山に立ち入った衣服は、すぐに洗濯するか、ビニール袋などに入れ、密封し保管しましょう。
  - 着替えや入浴の際に、吸血したマダニが体に付着していないか確認しましょう。
- マダニは毛髪に覆われた部分、頸部や肩、背中、脇の下や下腹部、臀部など目が届きにくい場所を好んで吸血します。



### マダニに咬まれた時の注意事項

- マダニに咬まれたときは、マダニをつぶさないように頭部をピンセットではさんで、まっすぐ引き抜いてください。自分でとれないときや、マダニの一部が皮膚に残った時は最寄りの医療機関に相談してください。
- 受傷後1週間程は体調の変化に注意してください。上記の症状があれば早急に医療機関を受診してください。

### マダニ媒介感染症

- 畑や野山には原虫や細菌、ウイルスなどの病原微生物を保有するマダニが生息しています。マダニに咬まれた後「日本紅斑熱」や「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」という疾患を発症することがあります。
- 三重県では伊勢志摩地方を中心に年間70～80件程度の日本紅斑熱症例が報告されています。また2015年以降はSFTSの患者も発生しています。
- これらの疾患の多くはマダニの活動時期に一致し、春から秋にかけて発生します。マダニに咬まれたことに気づかず発症するかたもいます。
- マダニに咬まれても、これらの疾患を発症する可能性は1%に満たないと考えられますが、**流行時期に上記の症状があれば、発症した可能性があります。医療機関を受診し、医師にマダニに咬まれた可能性があることを告げましょう。**
- 通常、人から人に感染することはありません。

**問い合わせ先** 三重県伊勢保健所健康増進課 TEL 0596-27-5137

## 乳がん(マンモグラフィ)検診・子宮頸がん検診の日程のお知らせ

- 対象** 平成19年4月1日までに生まれた女性
- 申込方法** 健康係へ電話(TEL 25-1146)
- 持ち物** バスタオル(乳がん検診受診者のみ)、健康手帳(お持ちのかたのみ)
- 自己負担額** 乳がん：1,700円、子宮頸がん：1,000円(いずれも70歳以上は無料)

### ●乳がん(マンモグラフィ)検診・子宮頸がん検診

とき	検診場所	受付時間
7月13日(月)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時
	浦村農村婦人の家	③午後 1時～1時45分
	漁協浦村支所	④午後 2時30分～3時30分

令和8年7月～令和9年3月に医療機関で市の乳がん検診(マンモグラフィ検査)・子宮頸がん検診を受診するかたは、集団検診は受診できません。

## 7月は「社会を明るくする運動」 強調月間です

健康福祉課生活支援係 TEL 25-1181

「更生保護の日」である7月1日からの1か月間は「社会を明るくする運動～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～」強調月間です。この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。



更生ペンギンのホゴちゃん、サラちゃん

### 鳥羽志摩保護司会(鳥羽支部)の主な活動

#### 愛の資金

「保護司」は、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える民間のボランティアです。保護観察対象者への指導や助言、犯罪予防のための啓発などを行っています。みなさんからお寄せいただく「愛の資金(募金)」は、こうした保護司活動の貴重な財源となっており、町内(自治)会を通じて協力いただいています。

#### 啓発活動

「社会を明るくする運動」の強調月間である7月に、イオン鳥羽店においてティッシュなどを配布します。

#### 表彰・展示

小・中学生を対象に「社会を明るくする運動」にふさわしい作品を募集し、特に優秀と認められた作品には賞を授与しています。また、受賞作品は下記の日程で展示をします。  
**ところ** イオン鳥羽店 2階  
**展示期間** 7月22日(水)～8月2日(日)を予定しています。

#### サポートセンター

保護司が定期的に順番で駐在し、保護司活動の意見交換・相談支援などを行います。

## がん検診のご案内

### 胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

**期間** 7月1日(水)～11月30日(月)  
※胃がん検診については12月末まで受診が可能となる場合がありますので、各医療機関と相談してください。可能な限り11月30日までに受診していただくようお願いいたします。

#### 実施医療機関

- 赤坂クリニック・小林内科クリニック・中村クリニック
  - はね小児科医院・山崎整形外科・市立各診療所
- ※胃カメラによる胃がん検診は、赤坂クリニック・小林内科クリニック・中村クリニックで実施します。

#### 注意

- 受診には、予約が必要な場合があります。くわしくは各医療機関へ問い合わせてください。
- 治療中のかたは、がん検診としての受診ができない場合があります。主治医と相談してください。
- 肝炎ウイルス検査は今まで受けたことのないかたに限ります。

	対象	検診料	
		69歳以下	70歳以上
胃がん検診(胃カメラ)	40歳以上のかた(昭和62年4月1日までに生まれたかた)	2,300円	無料
大腸がん検診(便潜血検査)		300円	
肝炎ウイルス検査(血液検査)		1,200円	
前立腺がん検診(血液検査)	50歳以上のかた(昭和52年4月1日までに生まれたかた)	600円	無料

### 女性がん検診(個別検診)

#### 検診対象

- 子宮頸がん 昭和32年4月2日～平成19年4月1日生まれのかた
- 乳がん 昭和32年4月2日～昭和62年4月1日生まれのかた

**検診期間** 7月1日(水)～令和9年3月31日(水)  
(検診期間は医療機関によって異なります)

- 持ち物** マイナ保険証・健康手帳(お持ちの場合)
- 自己負担額** 子宮頸がん・乳がんともに 2,000円
- 受診方法** 医療機関によって受診方法が異なります。下記の表をよくお確かめのうえ、希望される医療機関へ予約または受診してください。  
※検診バスによる集団検診と個別検診で、年度内に受診できるのはどちらか1回のみとなります。

#### ●子宮頸がん検診

医療機関名・電話番号・注意点	
赤坂クリニック (要予約) TEL 0599-21-0001	<b>検診日時</b> 基本的に毎月第2土曜日午後 ※女性産婦人科医が実施します。くわしくは、問い合わせてください。
県立志摩病院 (健診室) (要予約) TEL 0599-43-0501	<b>予約受付</b> 平日(午後1時～4時) <b>検診日時</b> 月曜～金曜日
伊勢ひかり病院 (要予約) TEL 0596-22-1155	<b>予約受付</b> 平日(午後2時～4時30分) <b>検診日時</b> 火曜・木曜・金曜日(午前9時～正午)
豊和病院 TEL 0599-43-1511	<b>検診日時</b> 月曜・金曜日(午前9時～正午・午後3時～5時30分) 火曜・水曜日(午前9時～正午) ※木曜休診
小原産婦人科 TEL 0596-28-8111	<b>検診日時</b> 月曜・水曜・金曜日(午前9時～正午、午後3時～5時) 土曜日(午前9時～正午) ※受付終了時刻の10分前までにお越しください。 ※くわしくは、HPで確認してください。
菊川産婦人科 TEL 0596-23-1515	※なるべく予約のうえ、受診してください。
玉石産婦人科 (要予約) TEL 0596-22-5656	
てらだ産婦人科 TEL 0596-35-0311	
やまぐちレディースクリニック (要予約) TEL 0596-21-3001	

#### ●乳がん検診(マンモグラフィ)

医療機関名・電話番号・注意点	
大西クリニック TEL 0596-28-5570	<b>検診期間</b> 令和9年1月7日(木)～3月31日(水) <b>休診日</b> 木曜・土曜日の午後、日曜日、祝日 ※予約不要(待ち時間が長くなりますのでご了承ください) ※検診期間が変更となる場合があります。 ※診察の混雑状況によって早期に受付を終了していることがあります。
県立志摩病院 (健診室) (要予約) TEL 0599-43-0501	<b>予約受付</b> 平日(午後1時～4時) <b>検診期間</b> 7月1日(水)～令和9年3月31日(水) <b>検診日時</b> 水曜・金曜日(午前のみ) ※予約状況によって希望にそえない場合がございますのでご了承ください。
市立伊勢総合病院 (健診センター) (要予約) TEL 0596-23-5416	<b>予約受付</b> 11月2日(月)以降の平日(午後2時～4時30分) ※12月29日～令和9年1月3日は除く <b>検診期間</b> 令和9年2月1日(月)～3月31日(水)の月曜～水曜日 ※待ち時間が長くなる場合がありますのでご了承ください。