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。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ　健康福祉課健康係　☎㉕1146

●お盆期間中の休日・夜間応急診療所の開設

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり内に併設されています。

受付時間 / 診療日	昼間	
	9:30～11:30	13:00～16:00
8月13日(木)	○	○
8月14日(金)	○	○ (受付14:00まで)
8月15日(土)	○	○
8月16日(日)	○	○

※お盆期間中の夜間診療はありません。

連絡先　☎㉕1119(受付時間内)

診療項目　内科・小児科

利用にあたって

・受付時間内にお越しください。

・被保険者証、各種医療資格証を持参してください。

診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは三重県救急医療情報センター(☎㉕1199)へ問い合わせてください。

また、医療ネットみえ(救急医療情報システム)で、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探すことができます。

インターネットによる医療機関案内

URL http://www.qq.pref.mie.jp/

携帯電話による医療機関案内

URL http://www.qq.pref.mie.jp/k/

音声・ファクスによる案内(無料)

☎0800-100-1199

みんなでウォーキング参加者募集 ～市民の森・中央公園周辺～

要予約

夜の涼しい時間に日頃の運動不足解消のためにウォーキングをしませんか。体組成測定や血管年齢測定も行いますので、ぜひ参加してください。

とき　8月27日(木)(雨天の場合は28日(金))
午後7時～8時30分
(受付は午後6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
(受付と体組成測定など)

対象　運動に支障のないかた
※治療中のかたは、かかりつけ医に相談してください。

内容　体組成測定、血管年齢測定、骨密度測定、ストレッチ、効果的な歩きかたの話、ウォーキング(市民の森・中央公園周辺)

持ち物　タオル、水分補給できる飲み物、運動ができる服装

申込期限　8月24日(月)

●毎月みんなでウォーキング

とき　毎月第1水曜日(8月5日、9月2日)
午前9時30分～10時30分　※雨天中止

集合場所　市民体育館正面玄関横

●ストレッチ教室

内容　8月のテーマは「腰痛予防」

とき　毎週金曜日
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。
8月14日(金)は午前10時～11時の1回です。

●おやこの食育教室（市食生活改善推進連絡協議会主催）

要予約

- 対象　小学生とその保護者（お父さん、お母さん、祖父母のかた、どなたでも結構です）
- とき　8月26日（水）午前10時～午後1時30分ごろ
- ところ　保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム
- 内容　調理実習と講話
- 持ち物　エプロン・三角巾・あれば子ども用包丁、子ども用スリッパ（シューズ可）
- 参加費　1人500円
- 募集組数　12組（先着順）
- 申込期限　8月19日（水）

●健康づくりのための食講座

要予約

- 対象　一般成人
- とき　9月5日（土）午前10時～午後1時
- 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　肥満予防の食生活についての講義・調理実習
- 募集人員　16人（先着順）
- 申込期限　9月1日（火）

●介護料理教室（市食生活改善推進連絡協議会主催）

要予約

- 対象　一般市民
- とき　9月2日（水）午前10時～午後1時30分ごろ
- ところ　保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム
- 内容　調理実習とミニ講話
- 持ち物　エプロン・三角巾
- 参加費　1人500円
- 募集人員　10人（先着順）
- 申込期限　8月27日（木）

●健康相談

- 対象　市民
- とき　8月3日(月)、17日(月)　午前9時～12時
- 担当　保健師

●こころの健康相談

要予約

- 対象　市民
- とき　8月17日(月)　午後1時～3時
- 担当　保健師・福祉相談員

●乳幼児・1歳児健康相談

- 対象　乳幼児・1歳児
- とき　8月6日(木)　午前9時～11時30分、午後1時～2時
- 持ち物　母子健康手帳

食中毒に注意しましょう

夏は気温や湿度が高く、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌による食中毒が発生しやすい時期です。

食中毒を防ぐためには、菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した菌を「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

家庭でできる食中毒予防として次のことに気をつけましょう。

つけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因となる菌が食べ物に付着しないように、次のようなときは、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中でトイレやおむつを交換した後
- 鼻をかんだ後　・動物に触れた後
- 食卓につく前　・残った食品を扱う前

また、生の肉や魚、卵などを扱った調理器具から、他の食品へ菌が付着しないように、洗剤でよく洗い、熱湯や台所用殺菌剤で殺菌しましょう。調理後の料理や生で食べる食品に他の食品の菌が付着しないよう、離して置いたり、ラップをかけたりすることも大切です。

増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖速度が遅くなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。また、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するため、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、中心までよく加熱することが大切です。レンジで加熱する時は、途中でかき混ぜるなど加熱むらのないようにしましょう。また、温め直すときも十分に加熱しましょう。