



# 健康いいね!

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。

## 食中毒に注意しましょう

気温や湿度が高くなる夏は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいため、注意が必要な時期です。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。

### 食品の購入

- 食品は新鮮なものを購入する。
- 冷凍や冷蔵が必要なものは最後に購入し、帰宅後すぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れる。

### 家庭での保存

- 冷蔵庫を適切に利用し、菌の繁殖を防ぎましょう。
- 詰めすぎない。(容量の7割程度が目安)
  - ドアを長時間開けっぱなししたり、何度も開け閉めしない。
  - 肉や魚は汁がもれないように、ビニール袋などに入れて保存する。
  - 温かい食品を入れない。
  - 掃除をこまめにする。

### 調理

- 調理前や生の肉・魚・卵を取り扱う前後には、石鹸で丁寧に手を洗う。途中でトイレに行く・おむつを交換する・鼻をかむ・動物にさわるとした後の手洗いも大切です。
- 包丁やまな板などの器具は清潔に保つ。特に肉や魚などに使用した後は丁寧に洗う。
- タオルやふきんはこまめに取りかえ、清潔を保つ。
- 肉や魚を扱う時は、調理後の料理に汁が飛ばないように、場所を離すなど注意する。
- 加熱調理する食品は、中心までしっかり火を通す。レンジで加熱する場合は、時々かき混ぜるなどし、均一に加熱されるようにする。
- 調理後の食品を長時間室温に置いておかない。

### 残った食品の保存

- 清潔な容器に小分けし、冷蔵庫で保存する。食べるときは、十分に加熱する。
- 時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。

## キッズビクス



- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 7月7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
- 内容** 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。



## ファミリー料理教室

要予約

### ～おやつを作ろう!～

- 市食生活改善推進連絡協議会と共催でおやつ作り教室を開催します。
- 対象** 小学生とその保護者
  - とき** 8月3日(水) 午前10時～正午ごろ
  - 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(夏野菜のケーキサレとオートミールクッキーを予定しています。)
  - 持ち物** エプロン・三角巾
  - 参加費** 1人200円
  - 募集組数** 5組(先着順)
  - 申込期限** 7月28日(木)

# マダニ媒介感染症に注意しましょう！

## マダニ媒介感染症について

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(数パーセントが病原微生物を保有)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、三重県では伊勢志摩地方を中心に年間40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である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ありますが、これらの疾患を発症する可能性は数パーセントに満たないと考えられます。しかし、流行時期に下記の症状があれば、発症した可能性があるため、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。

**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

## 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!)

- ①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。
- ②「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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤できるだけ早くシャワーを浴びましょう。その際、マダニに咬まれていないか全身(特に頭髮部、首、脇の下、脇腹、足の付け根、膝の裏など)を観察しましょう。



## 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医療機関に相談してください。
- 受傷後1週間ほど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ましょう。

## 問い合わせ先

三重県伊勢保健所健康増進課  
 ☎0596 27 5137

# 献血にいこう! 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!

血液は人工的に造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。コロナ禍での外出自粛もあり、献血者数が減少しています。

献血会場では新型コロナウイルス感染症対策を実施した上で献血を行っています。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。

## ○献血バス(400ml全血献血のみ実施)

**とき** 8月2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  
 ※骨髓バンクドナー登録の受付も行います。

## ○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10時~11時45分、午後1時~5時30分  
**成分献血** 午前10時~11時、午後1時~5時

**定休日** 金曜日

**ところ** 伊勢市船江1丁目471-1ミタス伊勢内

**連絡先** ☎0120 25 7821

※三密対策のため、予約による献血にご協力ください。



## 献血の種類と主な採血基準

	全血献血		成分献血	
	400ml全血献血		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

※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です。

※新型コロナウイルスワクチン接種後48時間後には献血ができません(アストラゼネカ社製ワクチンを除く)。

## 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(金)～11月30日(水)

**実施医療機関** 赤坂クリニック・近藤内科・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。主治医とご相談ください。
- 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。

検診・検査	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58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48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28年4月2日～平成15年4月1日生まれのかた

#### 乳 がん

昭和28年4月2日～昭和58年4月1日生まれのかた

**検診期間** 7月1日(金)～令和5年3月31日(金)

※検診期間は医療機関によって異なります。

### 子宮頸がん検診

医療機関名	電話番号
赤坂クリニック(要予約) ※女性産婦人科医が実施します。 <b>検診日時</b> 第2土曜日の午後(休みの場合は第3土曜日) くわしくは問い合わせてください。	☎②① 0001
県立志摩病院(要予約) <b>予約受付</b> 平日午後1時～4時 <b>検診日時</b> 月曜～水曜日(午前)	☎0599 ④③ 0501
豊和病院 <b>検診日時</b> 月曜日(午前9時～正午、午後3時～5時30分) 火曜・水曜・金曜日(午前9時～正午) 土曜日(午後3時～5時30分) ※臨時休診あり	☎0599 ④③ 1511
伊勢慶友病院(要予約) <b>検診日時</b> 水曜～金曜日(午前9時～正午、午後2時～3時)	☎0596 ②② 1155
伊勢志摩レディースクリニック	☎0596 ②① 0800
小原産婦人科(要予約) ※必ず事前に連絡してください。 ※木曜日休診	☎0596 ②⑧ 8111
菊川産婦人科 ※受診者以外の来院は不可	☎0596 ②③ 1515
玉石産婦人科	☎0596 ②② 5656
てらだ産婦人科	☎0596 ③⑤ 0311
やまぐちレディースクリニック	☎0596 ②① 3001

### 持ち物

健康保険証・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。

### 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 ☎0596 ②⑧ 5570	<b>検診期間</b> 令和5年1月6日(金)～3月31日(金) <b>休診日</b> 木曜・土曜日の午後、日曜・祝日 ※診察の混雑状況によって早期に受付を終了することがあります。 また、待ち時間が長くなりますので、ご了承ください。
県立志摩病院 (要予約) ☎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4日(月)～令和5年3月29日(水) <b>休診日</b> 月曜～水曜日(午前)
市立伊勢総合病院 (健診センター) (要予約) ☎0596 ②③ 5416	<b>予約受付</b> 11月1日(火)以降の平日(午後2時～4時30分) ※12月29日～1月3日は除く <b>検診期間</b> 令和5年2月1日(水)～3月31日(金) ※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。