

保健師からのメッセージ

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

# 腸炎ビブリオ 食中毒警報発令

夏は腸炎ビブリオによる食中毒が多発する季節です。下痢、腹痛、嘔吐おうとなどの症状があるときは早めに医療機関で受診しましょう。

## 腸炎ビブリオ の特徴

- ・海水中に生息する細菌で、魚介類に付着
- ・室温放置などで他の菌より増殖が速い
- ・低温（冷蔵庫）に弱い
- ・真水（水道水）に弱い

## 食中毒の予防方法

### 購入のときは…

- 表示を確認して購入（生で食べることができる魚介類には「生食用」「刺身用」「そのまま召し上がれます」などが表示されています）
- 魚介類は最後に買い、氷を入れてもらうなど食品をなるべく冷やすよう心掛ける



### 保存のときは…

- 魚介類を持ち帰ったら、汁などが漏れないように密閉容器などに入れ、冷蔵庫に保存する



### 洗浄、調理のときは…

- 魚介類は専用の包丁、まな板で調理し、使用後は洗浄し、熱湯消毒する
- 魚介類は水道水の流水で十分に洗浄する



### 食事のときは…

- 調理後の食品はすぐに食べる
- 食事などで出された料理は持ち帰らない



問い合わせ先 十和田市保健センター (☎25) 1181)



### 両親学級に 参加しましょう

おなかの中で赤ちゃんが育つ約10カ月の間は、お父さん、お母さんになることを自覚するための大切な準備期間です。パートナーと妊娠中や産後のこと、子育ての基礎知識を学びましょう。

対象 妊娠中の夫婦（先着24組）

とき 8月21日(木)

午後6時～8時30分

ところ 十和田市保健センター

内容

▷講話「妊娠・出産・育児の心構え、両親の役割、赤ちゃんの保育」

▷体験学習「妊娠疑似体験、赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方」など

費用 無料

申し込み先 8月19日までに十和田市保健センターへ(☎25)1181)



### 青森県の不妊に関する 支援について

県では、体外受精・顕微授精の「特定不妊治療」を受けたかたの経済的負担を軽減するため「青森県特定不妊治療助成事業」を実施しています。

助成額 1組の夫婦について1

回の治療につき10万円を限度

回数 1年度当たり2回まで

助成期間 通算5年

※県では不妊に関する無料の相談窓口を弘前大学医学部附属病院に設置しています。（相談には予約が必要です）

問い合わせ先

上十三保健所 (☎23)4261)

県こどもみらい課

(☎017-734-9303)

### 平成20年度十和田市献血功労者 市長感謝状贈呈について

献血運動に積極的に協力し、献血運動推進に寄与したかたに対して市長感謝状を贈っています。

次に該当するかたは、8月15日までに申請してください。

対象 本市に住所を有し、平成19年4月1日から20年3月31日までに

▶献血回数が10回、30回、50回、70回、100回に達したかた

▶献血回数が100回を超えた場合は、50回ごとに達したかた

受付時間 午前9時～午後5時

持ち物 献血カード

※該当されたかたには日程など、個別にお知らせします。

問い合わせ先 十和田市保健センター

(☎25)1181)