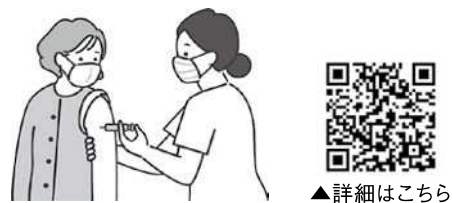


新型コロナワクチン春開始接種を実施しています

- 対象 ①65歳以上の人 ②64歳以下で基礎疾患がある人
 ③重症化リスクが高いと医師が認める人
 ④医療機関、高齢者・障がい者施設などの従事者
 ※②③に該当する人は接種券発行の申請が必要です。
 電話、または市ホームページから申請ができます。



実施期間 8月31日(木)まで

申込方法 医療機関へ直接申し込んでください。※医療機関からの連絡はありません。

☎新型コロナワクチン接種相談窓口☎27-5670 (コロナゼロ) 午前9時～午後4時

『肝炎』市民公開講座を開催

7月28日は「世界・日本肝炎デー」、24日から30日は肝臓週間です。
 県内では100人に1人から2人の割合でB型、C型肝炎に感染しているといわれています。感染し炎症が慢性化すると、無症状のまま進行する危険性があるため、早期の発見・治療が重要です。肝臓専門医による相談コーナーもありますので、ぜひご参加ください。

とき 7月30日(日) 午前10時～正午 ところ 天草市民センター 大会議室

内容 ウイルス性肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝がんについて

定員 80人(先着順)

講師 天草地域医療センター 消化器内科部長 坂井良成さん
 熊本大学病院 消化器内科 助教 渡邊文久さん

申込方法 事前に電話で申し込んでください。



☎熊本大学病院肝疾患センター☎096-372-1371 (平日午前10時～午後4時)

☎県健康危機管理課☎096-333-2783

天草市産前産後サポート事業 *ハ、ハ、トコ*

NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ
 ☎080-2741-6382 ※2日前までに申し込み(人数制限あり)

子ども連れでもOK



催し	日時・場所	内容	対象
マタニティサークル	7月11日(日) 10:00～12:00 河浦中央児童館	マタニティヨガ 講師:Kiyo	妊娠中の人
Papatokoカフェ	7月15日(木) 10:00～12:00 本渡農事研修センター(本渡町広瀬)	赤ちゃんのお世話の仕方 講師:渡邊助産師・澤田福美	産前産後のパパとその家族(生後4カ月ほどまでの赤ちゃん)
マタニティ&ファミリーカフェ	7月18日(日) 10:00～12:00 一町田保育園(河浦町)	ベビーマッサージ 講師:下田純里・河埜助産師	産前産後のママとその家族(生後12カ月までの赤ちゃん)
リトルエンジェルカフェ	7月22日(木) 10:00～12:00 浄南区自治公民館(太田町)	交流会 講師:澤田福美	小さく生まれた赤ちゃんと家族

食中毒に気を付けよう

食中毒を起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

細菌は、温度や湿度などのある一定の条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることによって食中毒を引き起こします。一方でウイルスは、細菌のように食べ物中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖して食中毒を引き起こします。発症すると、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの症状が起こります。

予防策を徹底し、食中毒にならないように気を付けましょう。



細菌・ウイルスに対する食中毒予防の原則

○つけない

- 調理作業の前と途中で必ず手を洗う
- 包丁やまな板は食材ごとにきれいに洗う(肉や魚を使用した後は特に丁寧に洗い、可能なら殺菌する)
- 肉や魚専用のまな板を用意する
- 食器用スポンジはスポンジの目にゴミが残らないよう、よく洗って乾かす

○やっつける

- 食材の中心部まで十分加熱する
- ※ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するが、加熱しても死滅しない毒素もある

○持ち込まない

- 自分の健康状態を把握し、体調不良時は調理作業を控えるか、マスクや手袋を着用し、手洗いと消毒を徹底する
- 手拭きのタオルはこまめに乾燥したタオルと交換、またはペーパータオルを使用する

○増やさない

- 冷蔵庫に入れて保存し、早めに食べる

エコバッグは衛生的に

広く普及したエコバッグは、食品を入れることが多いので、思った以上に汚れています。野菜に付いている土や細菌、食品の汁などがエコバッグに付着すると臭いの原因にもなります。見た目は汚れていないように見えても、そのまま放置しておくと細菌が増殖します。

○衛生的に使うポイント

- 定期的に洗う
- 肉や魚、野菜はポリ袋に入れる
- 食品と日用品を入れるものを区別する
- エコバッグでの持ち運びは短時間にする
- 冷たいものと温かいものを密着させないようにする(冷たいものは保冷バッグを活用)



☎天草中央保健福祉センター(複合施設こころす内)☎24-0620

天草西保健福祉センター(河浦町)☎75-3301

保健センターだより7月号を発行!

「子どものむし歯予防(口腔ケアも含む)について」

