

**健康づくりのための新しい計画が始まります!⑥**

# 健康しもにた21(第2次)

(5)アルコール  
 「百薬の長」ともいわれるお酒。「節度ある適度な飲酒」※で楽しめるといいですね。  
 言うまでもありませんが…お酒に弱い方は、無理して飲む必要はありません。



**健康目標**

**アルコールによる健康への影響を理解し、適正飲酒を実践しましょう**

↓ 目標を達成するための指標は次のとおりです。

第二次計画の 目標値	20歳未満の飲酒開始率の減少 現在値 未把握 → 目標値0% 多量飲酒者の減少 現在値 未把握 平成29年度までに設定
---------------	--

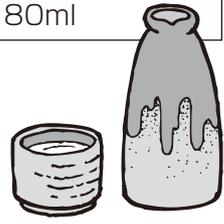
↓ 目標を達成するための取り組みは次のとおりです。

対策 取 組 み	家庭	未成年者をアルコールの影響から守りましょう。 妊娠中、授乳中は禁酒しましょう。 飲酒習慣のある人は、節度ある適度な飲酒を実践しましょう。 アルコール問題の相談機関や相談場所を知り、早めの対処を心がけましょう。
	地域・ 組織	未成年者をアルコールの影響から守りましょう。 アルコールを飲めない人、控えている人に飲酒を無理強いするのはやめましょう。
	行政	アルコールが健康へ及ぼす影響についての啓発を続けます。 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を啓発します。 特定健診の結果、アルコール性肝疾患が疑われる人の保健指導を行います。 アルコール問題で悩んでいる方の相談体制を維持・強化します。

**※「節度ある適度な飲酒」(適正飲酒)の目安は、**

ビール:中ビン1本(500ml)、日本酒:1合、ウイスキー:60ml、焼酎:110ml、ワイン180ml

下記の場合には、お酒を飲むことが法律で禁じられています。  
 (1)未成年者⇒心身の発達を害することがあるため(未成年者飲酒禁止法)  
 (2)飲酒運転⇒運動機能が低下するため(道路交通法)  
**問い合わせ先** 健康課 保健係(保健センター内) ☎82-5490



**第64回『社会を明るくする運動』について**

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

法務省主唱の「社会を明るくする運動」の強調月間が7月1日から一ヶ月間全国いっせいに展開されます。今年で64回目を迎えるこの運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯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、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

今年の運動の重点事項は、「立ち直りを支える取組についての協力拡大」、「就労・住居等の生活基盤づくりにつながる取組の推進」とし、犯罪や非行のない明るい社会づくりにそれぞれの立場において御協力をお願いします。

**問い合わせ先** 健康課 福祉係 ☎64-8803

# シリーズ「お元気ですか」

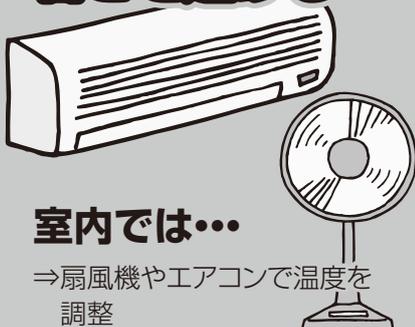


## 熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について、油断せず健康被害を防ぎましょう。

### 暑さを避ける



#### 室内では…

- ⇒扇風機やエアコンで温度を調整
- ⇒遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ⇒室温をこまめに確認



#### 外出時には…

- ⇒日傘や帽子の着用
- ⇒日陰の利用、こまめな休息
- ⇒天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



#### からだに熱がこもるのを避けるために

- ⇒通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ⇒保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する。  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

### 症状と対応

- 【軽度:注意】**めまい、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪いなど  
→水分・塩分をとり、体温が高いようなら受診
- 【中度:危険】**頭痛、吐き気、おう吐、からだのだるさなど  
→急いで受診
- 【重度:重症】**ふらふらする、立てない、意識がない、呼吸が速くなる、手足が動かない  
→救急車を呼ぶ

※早めの対応が大事です。ご自分の体調の変化に気を付けましょう。



問い合わせ先 下仁田町健康課 保健係(保健センター) ☎82-5490

### 今年度、最後のチャンスです。

5月より健康診断を行ってまいりましたが、今月は最終回となりまして全地区が対象になります。健(検)診を受けていない方は、保健推進員より配布されている封筒一式をお持ちになり、会場へお越しください。是非、この機会に健(検)診を受けてご自身の健康管理にお役立てください。また、今年度より、下仁田厚生病院にて個別健(検)診を行っております。集団健診で行っている健診項目(特定健診・若年者健診・結核検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・骨密度・肝炎ウイルス検査)について受診可能です。日程は6月中旬以降に開始していますが、詳細は申込後に病院より連絡が入ります。個別健(検)診については、保健センター(☎82-5490)までお申し込みください。

#### 平成26年度健康診断実施追加日程

地区	期日	会場	時間	対象地区
全地区	7月19日(土)	保健センター	9:30~11:30	【下仁田町全地区】

## 食中毒（感染性腸炎）

について

下仁田厚生病院

吉田 誠

湿度の高い日々が続いています  
が、いかがお過ごしでしょうか。こ

の季節、食生活で注意しなければ  
ならないことの二つに食中毒があ  
げられます。そこで今回は食品に  
混入した細菌によって生じる食中  
毒（感染性腸炎）についてお話し  
たいと思います。年ごとにはらつ  
きはありませんが、全国で食中毒  
として報告された件数は千件以  
上あり、その中で半数近くが細菌  
性食中毒とのデータがあります。  
この食中毒の発生は毎年6月か  
らの夏期に急増します。そして、  
これらの食中毒には次にお話し  
するいくつかの種類があります。

### ◎カンピロバクターによる食中毒

（特徴）菌は家畜やニワトリの腸  
管内に生息し、食肉（特に鶏肉）  
や飲料水を汚染する。乾燥に大

変弱く、また、通常の加熱調理で  
死滅する。

（症状）潜伏期間は2〜7日と長  
く、吐き気、腹痛、下痢が主症状  
で、発熱は38度前後が多い。

（対策）調理器具は熱湯消毒し、  
食肉は十分な加熱（65℃以上、数  
分）を行う。

### ◎サルモネラ属菌による食中毒

（特徴）動物の腸管、自然界（川、  
下水、湖など）に広く分布。生肉、  
特に鶏肉と卵を汚染し、最近では  
卵の調理食品によるものが多い。  
菌は乾燥に強い。

（症状）悪寒、嘔吐に始まり、38度  
前後の発熱、腹痛、下痢が起こる。

（対策）肉や卵は十分に加熱  
（75℃以上、1分以上）する。低温  
保存が有効。

### ◎黄色ブドウ球菌による食中毒

（特徴）手指（特に切り傷や化膿  
巣）、糞便、鼻孔中の分泌物、およ  
びこれらに汚染された食品が感  
染源となる。腸管毒素（エンテロト  
キシン）を生成し、これが食中毒  
を発生させるが、この毒素は10

0℃、30分の加熱でも無毒化され

ない。

（症状）潜伏期間は通常1〜5時  
間（平均3時間）で、吐き気、嘔  
吐、下痢、腹痛（ないこともある）  
がみられる。発熱は稀。一般的には  
2〜3日で軽快する。

（対策）手指の洗浄、調理器具の  
洗浄殺菌。食品の低温保存が有  
効。

### ◎病原性大腸菌（O157など） による食中毒

（特徴）O157などの腸管出血  
性大腸菌は、頻度は低いが牛など  
の草食動物が保菌。これらの動物  
の糞便に汚染された食肉や野菜  
が感染源。

（症状）強い腹痛で始まり、水溶  
性下痢が起こる。出血性下痢や  
嘔吐も認められ、最悪の場合、溶  
血性尿毒症症候群などで死亡す  
ることもある。

（対策）食品の加熱調理を十分に  
行う（食品の中心温度が75℃、1  
分以上）。加熱調理済みの食品が  
二次汚染を受けないよう、調理器  
具や手指は十分に洗浄及び消毒  
すること。

以上、代表的な細菌性食中毒

について述べましたが、頻回の嘔吐  
や下痢でスポーツドリンクなど水  
分がほとんど取れないと重症の脱  
水状態となりますので、この場合  
は早めの医療機関受診をお勧め  
します。

## 下仁田厚生病院看護職員募集

下仁田厚生病院では、次のとおり職員を募集いたします。

《募集職種》 看護師・准看護師（正規職員及びパート職員）

※パート職員の勤務時間については相談に応じます。

《募集人員》 7名程度

《申込期限》 随時受け付けています。詳細は、下仁田厚生病院庶務課へお問合せくだ  
さい。

《問合せ先》 下仁田厚生病院 ☎82-3555

## 講演会のお知らせ

生きている意味、自分が生まれてきた意味は？人生の終わりを知り、今の充実を…ご自分の人生を見つめてみませんか！

日時 7月17日(木) 13:30～15:00

場所 下仁田町文化ホール

講師 長楽寺 住職 峯岸正典 先生

内容 「死という鏡」～生きる意味・死と向き合う心～

問合せ先 健康課高齢者支援係 ☎64-8804(直通)

## シニア教室開催のお知らせ

地域の皆さんが毎日を元気で、また、地域でのコミュニケーションを深める場として講師を招いて健康や日常生活に役立つ内容で開催します。皆様の参加をお待ちしています。お申し込みは不要ですので、直接会場へお出かけ下さい。

日程・内容 7月16日(水)午前10時～12時 「カップ作り」

～素敵に自分だけのカップを作りましょう。～※当日は材料費500円と手拭きタオルをご持参ください。

会場 旧小坂小学校(1階西教室)

対象 どなたでも参加できます。

参加費 今回は、材料費500円をいただきます。

お問い合わせ先 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通)まで

## ぐんま県民カレッジ連携講座 シニアのための健康生活支援講習会 参加者募集

「介護」や「災害時支援」について、基本的な知識と技術を学ぶ講習会です。  
自分のために…家族のために…地域のために…ボランティア活動のために…  
大変役立つ内容になっています。お気軽にお友達を誘ってご参加ください。



### 【講座一覧】

内容	開講日	場所	締切日
①介護予防と介護の基本	7月15日(火)AM10時～15時30分	【高崎会場】 高崎市吉井福祉センター (高崎市吉井町吉井495)	7月2日(水)
②認知症を正しく理解し支援する	7月16日(水)AM10時～12時		
③災害時に役立つ生活支援	7月16日(水)PM1時～3時30分		

【受講資格】 県内在住のおおむね50歳以上の人(定員30人)

【受講料等】 受講料 無料 (テキスト代500円は実費負担願います)

■お問い合わせ 公益財団法人 群馬県長寿社会づくり財団 ☎027-255-6511

又は、健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通)まで ※詳しいパンフレットがあります。

## 老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会

5月30日(金)馬山グラウンドゴルフ場において、第19回下仁田町老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会が開催され、単位クラブから計6チームが参加し、清々しい汗を流しました。

結果、次の上位4位までのチームが9月開催の郡老連大会へ参加する予定ですので、ご健闘をお祈りいたします。

	チーム名	1R	2R	合計打数
優勝	東町長寿会 A	96	113	209
準優勝	東町長寿会 B	106	105	211
第3位	城西区長寿会 B	108	108	216
第4位	下町長寿会 B	109	110	219



優勝・準優勝の

「東町長寿会A・Bチーム選手の皆さん」

※あなたもクラブの仲間に入りませんか。  
詳しくは事務局までお気軽にお問合せ下さい。  
連絡先:健康課高齢者支援係 ☎64-8804