

# (健)康guide

中央保健センターからのお知らせ  
ガイド

【申込・詳細】 保健センター健康・子ども課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

## 【お花見ウオーキングを実施します】



保健センターから円山公園までウオーキングします。桜を楽しみながら健康づくりをしませんか。

◆日時 5月7日(金)午前10時～正午(受け付けは午前9時40分から)。

◆集合場所 中央保健センター2階講堂(南3西11)。※ゴール地点の円山公園で解散になります。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 100人・無料。

◆申込 4月12日(月)～26日(月)の午前9時～午後5時に電話で(ファクス不可)。先着順。

## 【ポリオワクチン服用のお知らせ】

混雑緩和のため、お住まいの地域により実施日を指定していますのでご協力願います。

なお、特別な事情のため、指定日にお越しになれない方は、ほかの実施日にお越しください。

◆日時 下表のとおり。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆その他 1歳を過ぎたおさんはポリオワクチンよりもMRワクチン第1期を優先して接種しましょう。

駐車台数に限りがありますので、自家用車での来場はできるだけご遠慮ください。

※詳細は全市版32ページをご覧ください。



| 月 日      | 受付時間           | お住まいの地域                  |
|----------|----------------|--------------------------|
| 5月7日(金)  | 午後1時20分～2時50分  | 北1条～北6条・旭ヶ丘・界川・大通        |
| 5月14日(金) |                | 南8条～南14条・中島公園・盤溪         |
| 5月17日(月) | 午前9時20分～10時50分 | 南1条～南7条・伏見・双子山           |
| 5月20日(木) |                | 南15条～南30条                |
| 5月25日(火) | 午後1時20分～2時50分  | 北7条～北22条・円山・円山西町・宮ヶ丘・宮の森 |
| 5月31日(月) |                | 上記の指定日に服用できなかった方         |



## 食の安全マメ知識第9回 毒草による食中毒に注意

自然の豊かな北海道では、たくさんの方が山菜採りを楽しんでいますが、しかし、正しい知識がないまま山菜と間違えて毒草を食べてしまい、食中毒になる事例も発生しています。

### 【昨年4月に起きた事例】

札幌近郊での山菜採りの際、知人に「これはニリンソウという山菜で食べられる」と教えられ、誤って猛毒のトリカブトを採取しました。食べた直後から舌がしびれ、それが全身に広がるのを感じ、すぐに医療機関を受診したため回復しましたが、治療を受けなければ生命に危険が及ぶ可能性もありました。山菜の知識がある知人でしたが、トリカブトとニリンソウは、葉の形だけで見分けることが非常に困難なため誤認してしまったものでした。

### 【毒草ハンドブック】

食中毒を起こしやすい毒草を紹介したパンフレット「庭や野山の毒草ハンドブック」を保健所、各区保健センターに配布しています。

また、保健所ホームページ  
(<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/>)からご覧いただけます。



### 【山菜採りのポイント】

- ◎食べられるかどうか判断のつかないものは食べない・人に譲らない。
- ◎山菜と似た毒草が混生することがあるので、調理する前にもう一度確かめる。
- ◎エキノコックス症予防のため、山菜はよく洗い、生で食べない。
- ◎新鮮な材料を使い、あく抜きを十分にするなど調理方法に気を付ける。
- ◎食べて異常を感じたら一刻も早く医療機関を受診する。食べたものも医師に見せる。

【詳細】 保健センター生活衛生担当 ☎(511) 7227