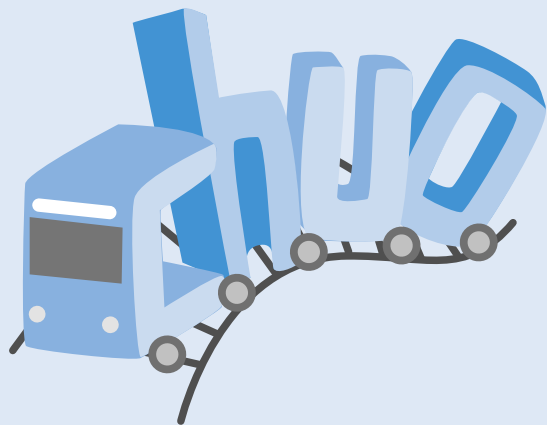




11
2011

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

油断大敵！ 冬の食中毒

▶正しい手洗いで食中毒を予防しましょう！



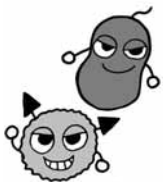
食中毒は、暖かい時期を過ぎれば大丈夫…なんて思っていませんか？
実は一年中起きている食中毒、寒い時期にも決して少なくありません。
今月号では、食中毒の特徴や、特に冬季に多く発生するノロウイルスによる食中毒と予防のポイントについてご紹介します。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目
☎011-231-2400（内線224） Fax011-231-6539

「中央区だより」ラジオカロスサッポロ（FM78.1MHz）毎週金曜午前11時30分～

人口 223,829人（前月比 +135）
世帯数 123,165世帯（前月比 +30）
平成23年10月1日現在

※なお、男女別人口は公表されるまで掲載を控えさせていただきます。



食中毒の特徴って？

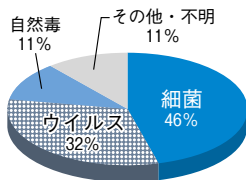
◎主に腹痛や下痢、嘔吐などの胃腸炎症状を起こします。

その他、発熱や倦怠感などの風邪に似た症状や、まひなどの神経症状を起こす場合もあります。



◎原因のほとんどは「細菌」や「ウイルス」です。

細菌やウイルスの次に多く発生しているのは、毒キノコや毒草、フグなどの「自然毒」によるもので、全体の1割程度です。



食中毒原因の割合

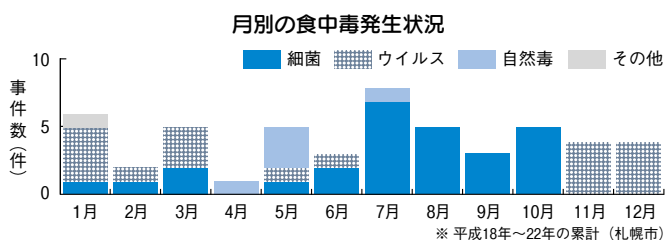
※平成22年／総数1,254件（全国）

◎食べてから症状が出るまで、ある程度時間がかかるのが一般的です。

細菌やウイルスの場合、体の中で増えたり、毒素を作ったりすることで食中毒の症状を引き起こすため、症状が出るまで時間がかかるのが一般的です。

◎食中毒は一年中起きており、必ずしも夏に多いわけではありません。

暖かい時期は、カンピロバクターやサルモネラなどの「細菌性食中毒」が、寒い時期はノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」が多くなる傾向にあります。



特にノロウイルス食中毒は、11月～3月の冬季に多く発生しています。ご注意ください！
左ページではノロウイルスについてご紹介します。

油断大敵！ 冬の食中毒



◆ 出典…札幌市保健所『知っていますか？食中毒のこと』



冷凍すると食中毒の細菌やウイルスは死ぬの？

温度が低くなると増える速さは遅くなったり、止まったりしますが、冷凍しても死ぬことはありません。



食べるときに味やにおいでわかるの？

腐敗を起こす菌とは違い、食品の味やにおいを変化させないのが食中毒菌やウイルスの特徴。このため、食べる前に異常に気付くことは難しいのです。



下痢がひどいときは、下痢止めなどの市販薬を飲めばいいの？

症状が悪化する場合があるので、自己判断で下痢止めや胃腸薬などの市販薬を使用するのは避けましょう。



②手のひらと甲を伸ばすようにこすって洗う。



①水で手を洗い、せっけんをつけてよく泡立てる。

ハッピーバースデーの歌を2回歌うと約30秒です♪

汚れが残りやすいポイント



正しい手の洗い方
手洗いは食中毒予防の基本です。汚れが残りやすいポイントを意識して、30秒間を目安にしっかり洗いましょう。

正しい手の洗い方

ノロウイルスは、飲食物を介して感染する「**食中毒**」と、人から人に感染する「**感染症**」の2つの顔を持っています。非常に感染力が強く、少量のウイルスでも感染・発症します。また、人にだけ感染し、腸の中で増殖しますが、食品の中では増えません。家族の中に感染した人がいるときは、便や嘔吐物を介して感染する恐れもあるので十分注意しましょう。



■主な原因食品

感染した調理人によって汚染された食品、ウイルスが蓄積された二枚貝。

■症 状

嘔吐、腹痛、下痢、発熱：24～48時間で発症。
(便には、回復後も1週間～1カ月ほど、ウイルスが含まれることがあります。)

■感染経路

①食品から人へ（食中毒）

ウイルスを蓄積した二枚貝を生、または十分に加熱せずに食べて感染。

②人から食品を介して（食中毒）

ウイルスがついた手や器具で調理したために食品が汚染され、それを食べて感染。

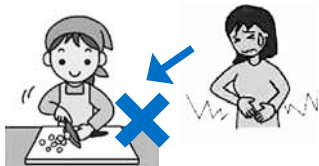
③人から人へ（感染症）

- ・ウイルスが含まれた感染者の便や嘔吐物が手につき、ドアノブやタオルなどを介して口に入り感染。
- ・便や嘔吐物が乾燥し、空気中に舞い上がったウイルスを、ほこりなどと一緒に吸い込んで感染。



予防のポイント

- 1 下痢や嘔吐などの症状がある場合は調理を避ける。



- 2 「調理前」「食事前」「トイレの後」などはしっかり手洗いをする。（下欄参照）

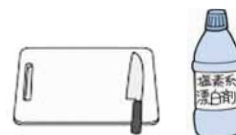


- 3 食材は中心部までしっかり加熱する。



- ・湯通し程度の加熱、酢やレモンではウイルスは死にません。
- ・ノロウイルス食中毒は貝の鮮度とは関係ありません。「新鮮だから安心」は間違いです。

- 4 調理器具は十分に洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。



ご家庭でも
お店でも
手洗いが最大の
予防です！

中央保健センター
生活衛生担当課長
ひらた むつこ
平田 睦子さん



食中毒かな？と思ったら…

早めに医療機関を受診しましょう

○こんなことにも気を付けて

- ・脱水症状を防ぐため、十分な水分補給を。特に、高齢者や乳幼児などは重症化することがあるので要注意。
- ・感染を拡大させないように、しっかり手洗いを、調理器具などは十分消毒を（ノロウイルスにはアルコール消毒の効果は期待できません）。

中央保健センター
生活衛生担当
☎ (511) 7227

中央保健センター
生活衛生担当



- ⑥水でよく洗い流してから清潔なタオルで拭く。



- ⑤親指はねじるように。手首も忘れずにしっかり洗う。



- ④指先を立ててしわの間や爪の間も念入りに洗う。



- ③指を組むようにして、指の間を丁寧に洗う。

区役所関連施設

市コールセンター ☎222-4894

中央区役所
☎231-2400(南3西11)
中央保健センター
☎511-7221(南3西11)
中央区土木センター
☎614-5800(北12西23)
中央区民センター
☎271-1100(南2西10)
旭山公園通地区センター
☎520-1700(南9西18)

大通公園まちづくりセンター
☎251-6353(北1西9)
東北まちづくりセンター
☎251-8119(北2東2)
苗穂まちづくりセンター
☎261-3669(北1東10)
東まちづくりセンター
☎241-1696(南2東6)
豊水まちづくりセンター
☎521-0204(南8西2)
西創成まちづくりセンター
☎521-2384(南5西7)
曙まちづくりセンター
☎511-0116(南11西10)
山鼻まちづくりセンター
☎511-6371(南23西10)
幌西まちづくりセンター
☎561-3256(南11西14)
西まちづくりセンター
☎561-7124(南6西13)
南円山まちづくりセンター
☎561-2472(南9西21)
円山まちづくりセンター
☎611-3367(北1西23)
桑園まちづくりセンター
☎621-3405(北7西15)
宮の森まちづくりセンター
☎644-8760(宮の森2-11)

国民健康保険料の 夜間・休日相談について

11月末は平成23年度国民健康保険料第6期分の納期限です。納め忘れのないようお願いします。

失業などの事情により保険料の納付が困難な方は、収入状況などが分かる書類をご持参の上、来庁してください。平日の午後5時15分までに区役所にお越しにならない方は、夜間延長、休日開庁をご利用ください。



市税の夜間・休日 納付相談について

市税を納付できない事情があり、平日の午後5時15分までに市税事務所へお越しにならない方に対して、夜間・休日相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間延長 11月24日(木)、25日(金)の午後8時まで。
▽休日開庁 11月20日(日)午前9時～午後3時。
※夜間延長、休日開庁は庁舎南側玄関からお入りください。

【詳細】 保険年金課収納一・二係 ☎(231) 2400

市税を納付できない事情があり、平日の午後5時15分までに市税事務所へお越しにならない方に対して、夜間・休日相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 11月28日(月)～12月2日(金)の午後8時まで。
▽休日相談 12月3日(土)、4日(日)の午前9時～午後4時。

【詳細】 中央市税事務所納税課 (北2東4 サッポロファクトリー2条館4階) ☎(211) 3913

生ごみ堆肥化セミナー

▽内容 家庭から排出される生ごみを段ボール箱の中で堆肥化する方法を説明します。参加者には生ごみ堆肥化基材(容器なし)を差し上げます。

▽日時 11月19日(土)午前10時30分～正午。

▽会場 あけぼのアート&コミュニティセンター(南11西9)。

▽費用 無料。

▽申込 11月18日(金)までに電話(午前10時～午後5時。日祝を除く)かファクス、Eメールで①開催日時・会場、②参加者氏名、③住所、④電話番号をお知らせください。

【申込・詳細】 生ごみ堆肥化相談窓口 ☎(621) 5318

✉ kitagomi@alles.or.jp

中央区こころの健康づくり事業

大谷流「ココロの元気の作り方」

～イキイキ・キラキラと生きるには～

心の健康づくりや自殺予防のため、命の大切さについての理解を深めていただくための講演会です。

故横山やすしさんのマネジャーを務め、宮川大助さん・花子さんを売り出した伝説のマネジャー・大谷由里子氏(写真)が講師を務めます。彼女の「元気の素」「自分を幸せにする生き方」についてメッセージを受け取って、心の健康づくりを始めませんか。

- ◆日時 11月15日(火)午後2時～3時40分。
- ◆会場 WEST19 5階講堂(大通西19)。
- ◆定員 350人。
- ◆費用・申込 無料・不要。当日直接会場へ。

【詳細】 保健福祉課保健支援係 担当 井馬、塚本 ☎231-2400(内線358)



子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【両親教室】

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

- ◆内容 講話、育児実習、妊婦疑似体験など。
- ◆日時 12月2日(金)午後6時30分～8時30分（受け付けは午後6時から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で平成24年2～4月に出産予定の初妊婦とその夫。
- ◆定員・費用 40組（80人）・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。
- ◆申込 11月11日(金)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。



【申込・詳細】 健康・子ども課 ☎511-7221

【エンジョイマタニティクッキング】

妊娠中に必要な栄養とバランスのよい食事の作り方について学ぶ簡単料理教室を行います。

- ◆日時 12月1日(木)午前10時～午後0時30分（受け付けは午前9時45分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で初めてのお子さんを迎える妊娠5～7カ月の方。
- ◆定員・費用 25人・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、スリッパ、筆記用具。
- ◆申込 11月11日(金)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。



【みんな元気!! 食育体験レストラン】

※この「レストラン」は事業名です。

<プロ直伝 おとこの料理塾（中級編）>

- ◆調理メニュー 鯛茶漬^{たい}け、鯛の松前蒸し、鯛のあら焚き。
- ◆講師 光塩学園調理製菓専門学校 日本料理講師 住吉弘就^{すみよしひろなり}氏。
- ◆日時 11月22日(火)午前10時～午後1時30分（受け付けは午前9時45分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で料理経験のある男性。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、スリッパ。
- ◆申込 11月11日(金)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

【申込・詳細】 健康・子ども課 ☎511-7221

<はじめてのおせち料理>

- ◆調理メニュー だて巻^{たづく}き、彩り田作り^{たてのり}など。
- ◆講師 料理研究家 立野豊子^{たてのり}氏。
- ◆日時 12月15日(木)午前10時～午後1時（受け付けは午前9時45分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で初めてのおせち料理作りに挑戦したい方。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、スリッパ。
- ◆申込 11月28日(月)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。



▲中央区食育マスコット「モリス」

広告

(健康guide) 中央保健センターからのお知らせ

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

【平成23年度 中央区健康講座

～冬に向けた健康づくり～

◆日程等 下表の通り。

日程	会場	内容
① 11月18日(金) 午後1時30分～3時30分	中央保健センター 2階講堂 (南3西11)	●講話：「運動と健康～冬へ向けての体づくり～」(講師：いとう整形 外科病院医師 安保裕之氏) ●運動指導員による実技
② 11月24日(木) 午前10時15分～11時15分	中央区民センター 2階和室 (南2西10)	●実技：「室内でできる冬場のストレッチ」(講師：さっぽろ健康スポーツ財団 運動指導員) ●管理栄養士・歯科衛生士・保健師による健康相談

◆対象 区内在住で軽い運動に支障のない40歳以上の方。

◆定員・費用 ①30人、②なし。①②とも無料。

◆申込 ①11月11日(金)午前9時から電話または直接窓口で。先着順(土・日曜日除く)。②不要。当日直接会場へ。

◆その他 運動しやすい服装でお越しください。



【イルミネーションウォーキング】

札幌の風物詩である大通公園のイルミネーションを見ながらのウォーキングをします。運動不足になりがちな冬場に一緒に歩きませんか？

◆日時 12月9日(金)午後4時30分～5時30分(受け付けは午後4時から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。※保健センターから大通公園を通りテレビ塔の下で解散します。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 11月15日(火)～12月6日(火)に電話で(ファクス不可)。先着順。

◆その他 滑りにくい靴、暖かい服装でお越しください。

【住民集団健康診査のご案内】

今までの指定日にお越しになれなかった方で受診を希望される方は、下表の日程でも受けることができますのでお越しください。

◆内容・対象者・費用

①特定健康診査(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)～40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方：600円。

②後期高齢者健康診査(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)～札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方：400円。

③付加健診(血清尿酸、血清クレアチニン、白血球数、貧血検査、心電図検査)～上記①②の対象者で、今年4月以降に特定(後期高齢者)健康診査をすでに受診済みの方および下表の会場で上記①または②と併せて受診する方：500円。

※①②③とも札幌市から事前に郵送される「受診券」と「健康保険証」が必要です。

※①②は市民税非課税・生活保護(受給証明が必要)・支援給付(本人確認証が必要)の各世帯の方は費用無料。

※①は全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入の被扶養者の方も保険者が発行した「特定健康診査受診券」「健康保険証」「受診券に記載の費用」を持参で受診可能。また、その他の健康保険に加入している方も受診できる場合がありますので、健康保険証の発行元にお問い合わせください。

※次の検診は加入健康保険にかかわらず受診可能(健康保険証などの氏名・年齢・住所が確認できるものをお持ちください)。

肺がん検診(胸部X線検査)～40歳以上の札幌市民の方：無料(医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円)。

緊急肝炎ウイルス検査(B・C型肝炎ウイルス検査)～札幌市民で希望する方(年齢制限なし。ただし、過去に同検査を受けていない方)：無料。

◆日程・会場 下表の通り。

◆申込 不要。健康診査を受診希望の方は、なるべく空腹の状態でご来場ください。

<住民集団健康診査日程>

月 日	受付時間	会場(所在地)
11月24日(木)	午前9時30分～正午	中央区民センター (南2西10)
	午後1時30分～3時	
12月3日(土)	午前9時30分～正午	
	午後1時30分～3時	

歩道など道路の工事には市長の許可が必要です。工事ができるのは11月末までです。

＜地区センター講座・行事＞

講座・行事名	開催日時	定員	費用
①Word応用講座 (全6回)	12月2日(金)・3日(土)・ 7日(水)・9日(金)・10 日(土)・14日(水)の午後 6時30分～8時30分	20人	受講料:3,800円 教材費:1,700円
【内 容】 Wordを使って写真や図を挿入した文書を作成します。 【持ち物】 筆記用具。			
②手打ちそば教室	12月10日(土) 午前10時～午後1時	20人	受講料:1,000円 教材費:1,000円
【内 容】 そば打ちの基本を学びます。試食・お持ち帰りもあります。 【持ち物】 エプロン、三角巾、布巾、そばを入れる容器。			
③ふれあい コンサート	11月23日(祝) 午後1時30分 ～3時30分(終了予定) (午後1時開場)	200人	無料
【内 容】 1部:北広島弦楽合奏団による演奏。2部:旭丘高校合唱部、 啓明中学校合唱部、幌西小学校合唱団による合唱。フィナーレ: 出演者全員の合唱「日本の四季メドレー」。 【注 意】 当日は駐車場の利用ができません。来場の際は公共交通 機関をご利用ください。			

▽日程等 左表の通り。
▽会場 旭山公園通地区セン
ター(南9西18)。
▽対象 ①パソコンで文字入
力ができる方。②区内在住・
在勤の18歳以上の方(高校生
を除く)。③どなたでも。
▽申込 11月14日(月)①午後1
時30分に同センター1階多目
的ホールで受け付け開始、②
午前10時に同センター1階ロ
ビーで受け付け開始。①②と
併せて受け付け開始。①②と
併せて受け付け開始。
申込・詳細 旭山公園通地区セ
ンター
☎(520) 17000

地区センター

講座・行事

も電話不可。③不要。当日直
接会場へ。

※開始時点で定員を超えた場
合は抽選。定員に満たない場
合は、引き続き窓口で先着順
に受け付け(午前8時45分、
午後5時(日・祝日を除く))。
受講者が少ない場合は、講座
を中止する場合があります。
※申し込み時に受講料等をお
支払ください。納入された
受講料等は原則お返しできま
せん。

中央老人福祉センター

からのお知らせ

健康講話「老人性「うつ」」

▽内容 一緒にいても気がつ
かない「うつ」の事例や予防
最新の治療法など(講師…札
幌医科大学附属病院神経精神
科助教 小林清樹氏)。
▽日時 11月29日(火)午後1時
～2時。
▽会場 社会福祉総合センタ
ー2階大広間(大通西19)。
▽費用・申込 無料・不要。
合同作品展示会

合同作品展示会

▽内容 市内8館の老人福祉
センターによる作品展示。
▽日時 11月17日(木)午前10
時～午後4時、18日(金)午前
10時～午後3時。
▽会場 社会福祉総合セン
ター4階大研修室(大通西19)。
詳細 中央老人福祉センター
☎(614) 10001

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,178 (-61)	3 (0)	1,364 (-108)
札幌市	5,847 (-599)	20 (-9)	6,780 (-772)

※平成23年累計・10月23日現在。
()は前年比

マルヤマンと行くZOO

第2回 冬もホットな動物園

皆さんこんにちは。8月号以
来のマルヤマンです。今回は寒
さも吹っ飛ばすホットな情報をお
届け！それでは皆さんも一緒
に「シーク・イン」。



【ホットな動物たち】

動物にとって冬は「恋」の季節。
子育てしやすい春から夏にかけ
て出産ができるように、繁殖期
を迎える動物がたくさんいるんだ。
例えばニホンザル。顔とお
尻はこの時期だけ真っ赤になるぞ。
まだ繁殖年齢前の若い
ニホンザルに色の変化
はないんだ。



顔とお尻を要チェック！
それから、レッサーパンダ。

普段はオスとメスが別々に生活
しているが、この時期だけは同
居して仲むつまじい姿を見せる
んだ。普段はおつとりの草食系
男子セイタもこの時ばかりは肉
食系に大変身！積極的にメスの
ココにアタックするはず。

来年の春から夏にかけて、いろ
いろな動物のかわいい赤ちゃんが



次回もお楽しみに！
詳細 円山動物園
☎(621) 14266

HP <http://www.city.sapporo.jp/zoo/>

【ホットなクリスマスツリー】

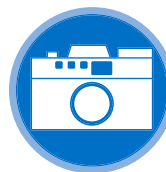
最後はクリスマス企画！なん
と道内最大級の樹木ツリーが開
園60周年のシンボルツリーとし
て登場！西門そばに11月中旬ご
ろお目見えするからぜひ見にき
てくれ。

◆◆◆◆◆
円山動物園は12月29日～31
日以外、冬
も毎日開園
しています。
ロマンチック
な思い出を
作ってみて
はいかがでしょうか。

見られるかも。楽しみにしてくれ。

【ホットなイベント】

今年も開催！恋人たちのクリ
スマスナイトZOO。これは夫婦
や恋人などカップル20組が貸し切
りで夜の動物園を楽しむ特別イ
ベント。参加者の募集は11月下
旬、ホームページでお知らせ！動
物に負けずホットになろう！！



交通安全の呼び掛け (9/26)

交通安全の願いを込め



市立中央小学校(大通東6)において、中央区東北・苗穂・東地区の交通安全運動実践会主催による**三地区合同交通安全のつどい**が行われ、地域住民、中央警察署などの関係者約 600 人が参加しました。

この日は、同校児童による交通安全宣言の後、鼓隊の演奏を響かせながら周辺地域をパレード。沿道に立つ住民に手作りの旗を渡し、交通安全を呼び掛けていました。

笛に合わせて、ワッショイ!!



いつまでも健康で (10/1)

中央区民センター(南2西10)において、**けんこうフェスタ 2011 in ちゅうおう**が開催され、多くの来場者でにぎわいました。

この日は「子育て」「食」「健康」「癒し」「介護予防・福祉」の5つのテーマごとに、さまざまなイベントが行われました。中でも健康相談コーナーには長い列ができ、医師ら専門家から健康についてのアドバイスを受けていました。



相談してスッキリ

歌って楽しもう

元気にワッショイ! (10/2)

中央区民センター(南2西10)において、**中央区子どもまつり**が開催され、たくさん子どもたちが訪れました。

会場では、綿あめやヨーヨー釣りなどが行われ、楽しそうな子どもたちの姿が見られました。また、子ども会会員が作ったおみこしも披露され、元気いっぱいの掛け声を上げながら、狸小路を練り歩いていました。

人と福祉のあいだに… (10/13)

せいとく札幌社会福祉専門学校(南11西8)において、**セラピードッグ講演会**が開催され、同校生徒と地域住民約 150 人が参加しました。

この日は、大木トオル国際セラピードッグ協会代表から、社会福祉や動物愛護の在り方などについての講演があり、その後現場で活躍するセラピードッグが登場。実際の訓練の様子が披露され、その献身的な姿に会場からは拍手が送られていました。

命の大切さを考える



学生も訓練に参加

広告