

# 熱中症と食中毒にご注意を！

## 夏は熱中症に要注意！

熱中症は5月ごろから発生し、7月～8月にかけて多くなります。昨年、県内の熱中症による救急搬送件数は1,400件を超え、1日に80人以上が救急搬送された日もありました(消防庁報告より)。今年の夏も熱中症に注意しましょう。

### 気温が高い日に多いとは限らない!!

熱中症は、気温だけではなく湿度や風、体調など、さまざまな要因で発症します。気温が低い日でも、風が無い日、湿度が高い日などは注意が必要です。

### 熱中症で搬送されるのは子どもや高齢者だけではない!!

最も多いのは高齢者ですが、それに次いで多いのが18歳以上65歳未満の成人です。搬送者全体の約3割を占めています。働き世代の方も油断は禁物です。

### 熱中症の発生場所は外出先だけではない!

熱中症の発生場所は住居が最も多くなっており、全体の約4割を占めています。室内でも熱中症になる危険性があるので注意が必要です。



### こんなときはためらわずに救急車を呼びましょう

- 自分で水が飲めない、けん怠感が強く、動けない場合
- 意識がない、全身にけいれんなどの症状がみられた場合

問 保健センター ☎364-4786  
消防本部警防課救急対策室 ☎361-1612

## 撃退！ アニサキス

昨年度、県内で届け出があった食中毒のうち、最も多かったのは「アニサキス」による食中毒でした。アニサキスによる食中毒予防について紹介します。(厚生労働省食中毒発生状況資料より)

### アニサキスとは

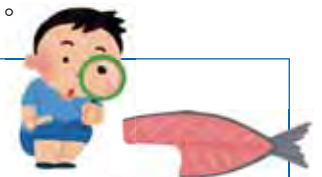
- ・寄生虫の一種
- ・長さ2～3センチ 幅0.5～1ミリ位で白色の少し太い糸のように見える
- ・寄生している生鮮魚介類を食べると胃壁や腸壁に刺入→激しい腹痛、嘔吐(おうと)など



### 予防のポイント

アニサキスは内臓に存在しますが、魚の鮮度が落ちると、身の方にも移動します。

- ✓ 鮮度重視
- ✓ 速やかに内臓除去
- ✓ 70℃以上の加熱が有効
- ※酢漬け、塩漬けなどの処理をしても死滅しません
- ✓ 食べる前も目視で確認



### 原因となる食品は

サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカ など

問 保健センター ☎364-4786



## おいしおがま推進プラン ～第3期塩竈市食育推進計画ができました～

おいしおがま推進プラン(塩竈市食育推進計画)第2期(平成26～30年度)に続き、第3期計画を策定しました。この計画は、市民一人ひとりが健全な食生活を送ることができるよう、地域全体で食育を推進していくための計画です。

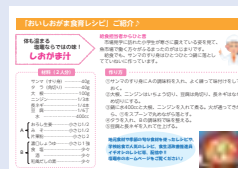
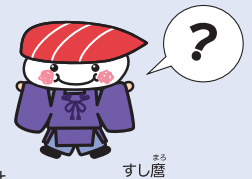
### 第3期計画のポイントは3つ!

- ①子どもの未来に継承する調和のとれた食生活の推進
- ②食の楽しさ広げる共食の推進
- ③食でつながる市民のきずなづくり

おいしおがま食育だより

検索

そもそも食育ってなに…?  
計画について詳しく知りたい!



そんな方は…  
同時折り込み「おいしおがま推進計画(概要版)」をご覧ください。  
「おいしおがまレシピ」も掲載されています!

問 保健センター ☎364-4786