防ごう！なくそう！食中毒

家庭で予防3原則の徹底を

これから秋口にかけては、食中毒が最も多く発生しやすい季節です。この時期は気温と湿度の上昇により、食中毒菌の活動が最も活発になり、ちょっとした油断が食中毒の発生につながります。

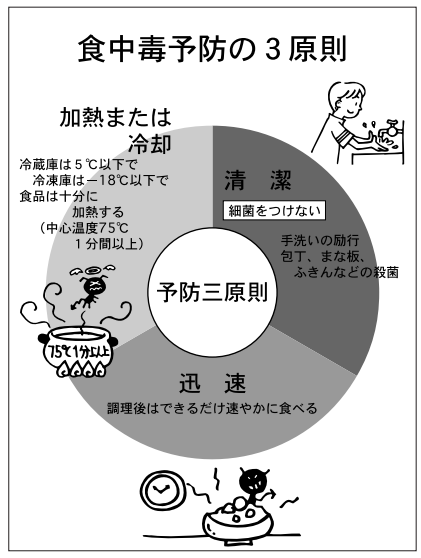
猛威を振るった病原性大腸菌O157は記憶に新しいところですが、全国的に最も多く発生している食中毒は、腸炎ビブリオによるもので、平成6年ころから激増し、昨年は発生件数、患者数ともトップとなりました。県内でも昨年発生した31件の内、16件415人がこれによる感染でした。

腸炎ビブリオは、沿岸海水中に生息し、冬季は泥土中にいますが、水温が17度以上になると、プランクトンの増殖とともに海水中に泳ぎだし、魚介類を汚染します。そのため特に夏季は汚染率が高くなり、魚介類による食中毒の大半がこの腸炎ビブリオによるものです。また、ほかの菌に比べ繁殖力がずば抜けて強いという特徴を持っていることも、多発する要因の1つと考えられています。

感染すると、12～14時間で下痢と腹痛をともない、しばしば発熱や吐き気、おう吐の症状が出る場合があります。一般に一両日中に下痢をはじめとする諸症状は回復しますが、高齢者や体力のない人では重症になるケースもまれにあります。

腸炎ビブリオにかぎらず細菌性食中毒を防ぐには、食品の管理や調理の際に「清潔、加熱または冷却、迅速」の予防3原則＝**図**＝を必ず守り、清潔で衛生的な生活を心掛けることが大切です。市では、家庭における食品衛生についての相談を受け付けていますので、気軽に相談ください。

問い合わせ　保健所食品衛生課（内線3622）へ



大畑少年センター

友達をいっぱいつくろう

7／29・30　しおかぜキャンプ

大畑少年センターでは、7月29・30日に「にいがたキッズスクール～しおかぜキャンプ」を、昨年島見町にオープンした海辺の森キャンプ場で実施します。

同キャンプでは、参加者から友達をたくさんつくってもらおうと、キャンプフアイアーや食事づくりのほか、さまざまなゲームも行います。

潮風に包まれて、楽しいキャンプをしてみませんか。

期日　7月29・30日（1泊2日）　※29日午前8時に同センターに集合

会場　海辺の森キャンプ場

対象　小学3年～中学生先着50人

参加費　3000円

申し込み　同センター（2228・4100）へ　※月曜休館

市福祉公社

ホームヘルパー養成研修

2級課程を実施

市福祉公社では、ホームヘルパー養成研修（二級課程）を実施します。

期日　▽講義…7月21・22・27～30日、8月3・4・6日、10月13日▽実技講習…8月24～26・30・31日▽実習…9月1日から9月30日のうち4日間

会場　総合福祉会館、ほか

対象　三級課程修了者で、在宅での家事援助業務に従事したことのある人、およびほぼ現在従事している人5人程度　※全日程に出席でき、修了後まごころヘルプの提供会員として活動できる人（応募多数の場合抽選）

参加費　2万円

申し込み　6月25日までに、家事援助業務経験の証明書と3級課程の修了証書の写しを持って、市福祉公社まごころヘルプ室（総合福祉会館内　248・7175）へ

おくすり百科

副作用 II

今回は、副作用の中で、薬自身が本来持っている中毒型の副作用についてお話します。

薬は、効果を期待する作用（主作用）と有害な作用（副作用）を持っています。そして、通常使用する量（常用量）は、効果があって、副作用が出にくい量に設定されています。このため、常用量以上の薬を使用すると、その効果は頭打ちとなって、逆に副作用が起こりやすくなります。

腎臓や肝臓に障害のある人や高齢者などは、薬の代謝・排泄が遅れるため、体内の薬の量が多くなってしまうことがあります。また、複数の病・医院を受診して、中身が同じ薬を使用する場合（重複）や、ほかの薬を使用することで起こる相互作用でも同様のことが言えます。これらの場合にも、副作用が起こりやすくなります。

つまり、この副作用は、作用する薬の量が増えれば、誰にでも起こり得るものなのです。

従って、服用量にさえ気をつけていれば、この中毒型の副作用はほとんど防ぐことができます。

薬の服用量については、かかりつけのお医者さんや薬剤師にご相談ください。

（市薬剤師会）

きかせて？介護保険　その8

在宅サービスを利用する場合の費用

Q　在宅サービスを利用する場合、どれくらいの費用がかかりますか？

A　介護保険からサービスを利用するためには、要介護認定（介護が必要な状態であることの認定）を受ける必要があります。要介護認定では、要介護度（介護の手のかかり具合）を判定し、要介護度により在宅サービスを受けられる額が変わってきます＝**表**＝。

介護保険からサービスを受けたときは、かかった費用（表中の利用額）の9割が保険から給付され残りの1割を利用者が負担することになります。

在宅サービスを利用する場合、介護保険から支払われる費用の範囲内で各サービスを組み合わせてサービスを利用することができます。認定を受けた人が希望すれば限度額を超えてサービスを利用することもできますが、限度額を超えたサービスの費用は自己負担となります。

問い合わせ　介護保険課（内線2773）へ

	要介護(支援)度	1カ月の標準的な利用額（見込額）
在宅サービス	要支援	6万円
	要介護1	17万円
	要介護2	20万円
	要介護3	26万円
	要介護4	31万円
	要介護5	35万円

※利用額の1割が自己負担額です。金額は未確定です。目安として考えてください

1・2歳児の医療費助成

更新手続は8月31日まで

1・2歳児の幼児に対して行っている幼児医療費助成の受給資格者は、8月31日までに、資格の更新申請が必要です。

更新申請が必要なのは、既に受給資格があり、子どもの誕生日が平成8年9月2日から平成10年8月1日分の所得が基準額を超えている場合は、9月以降の受給資格は認定になりません。

受付期間　7月1日～8月31日

申請に必要な物　幼児医療費受給資格認定申請書（更新用）、子どもを扶養している人の平成10年分の所得が分かるもの、印鑑、健康保険証

受付窓口　市民課⑤番窓口、地区事務所、連絡所

問い合わせ　保健所保健予防課（内線3644）へ

市民健康セミナー

日時　6月29日午後2時～3時半
会場　中央公民館　**定員**　先着50人
内容　講演「婦人科のがんと更年期の話」倉林工（新潟大学医学部附属病院医師）
申し込み　保健所健康増進課（　内線3661）へ

遺伝相談

日時　7月8・22日午後2時半から
会場　中央地域保健福祉センター
申し込み　保健所保健予防課（　内線3643）へ　※予約制

3B健康体操の集い

日時　6月29日午前10時～午後0時半
会場　市体育館　※上履き持参
申し込み　当日直接会場へ
問い合わせ　北（　285-8585）へ

日本赤十字社講習会

申し込み　同県支部（　231-3121）へ

男性のための介護教室
日時　7月14日午前10時～午後4時
会場　同県支部（関屋下川原1）
対象　男性先着30人　**参加費**　200円

水上安全法一般講習会
日時　6月27日午前9時～午後5時
会場　新潟アイスリンク（南笹口2）
対象　15歳以上先着30人
参加費　1,390円

骨粗しょう症健康診査

日時　7月1・15日①午前9時半から②午後1時半から　**参加費**　1,000円
会場　中央地域保健福祉センター
対象　18歳以上の人先着各30人（X線撮影あり、妊娠中の人を除く）
内容　血液・尿検査（39歳以下）、骨密度・血圧測定、ほか
申し込み　保健所健康増進課（　内線3669）へ　※予約制、後日事後指導会あり

マタニティおすすめ栄養教室

日時　7月19日午後1時15分～1時半受け付け
会場　坂井輪地域保健福祉センター
内容　妊娠中の食事のポイント、調理実習と試食、ほか　**定員**　先着30人
申し込み　保健所保健予防課（　内線3643）へ　※予約制

わんぱくキッズ！食べものセミナー

日時　7月6・13日午前10時～午後0時半　**会場**　坂井輪地域保健福祉センター
内容　調理実習、幼児期の食生活の話、ほか　**対象**　幼児の保育者先着30人
参加費　300円（保育あり）
申し込み　保健所健康増進課（　内線3669）へ

思春期の子どもを持つ親のセミナー

会場	期日	時間	内容
石山地域保健福祉センター	7・6	午後1時半～4時	保健室から見た子どもたち、ほか
	7・17		思春期の男子・女子
南地域保健福祉センター	7・28	午後7時～8時半	思春期と家族の役割

定員　先着各日40人
申し込み　保健所保健予防課（　内線3643）へ　※石山地域保健福祉センター会場は個人相談あり

栄養食事相談

内容　肥満、糖尿病、介護などの食事、みそ汁の塩分、体脂肪量について、ほか
申し込み　保健所健康増進課（　内線3668）へ　※予約制

月日	会場	時間
7・1	南地域保健福祉センター	午前9時半～午後3時
7・13	中央地域保健福祉センター	
7・15	東地域保健福祉センター	
7・27	坂井輪地域保健福祉センター	

風しん抗体価検査

日時　7月13日午前9時半～10時受け付け　**会場**　中央地域保健福祉センター
対象　18歳以上の女性（妊娠中の人を除く）　**参加費**　800円
申し込み　保健所保健予防課（　内線3643）へ　※予約制

母子健康手帳の交付

受付時間　午後1時～2時
持ち物　妊娠届出書、印鑑

月日	会場	内容
7／2	南地域保健福祉センター	妊婦相談、各種制度の説明、歯科健診、保健指導
7／7・14	坂井輪地域保健福祉センター	
7／8・22	東地域保健福祉センター	
7／15	中地域保健福祉センター	
7／21	中央地域保健福祉センター	
	石山地域保健福祉センター	
7／27	北地域保健福祉センター	
7／28	西地域保健福祉センター	

安産教室

内容　安産体操、分べんの経過、ほか（3回1コース）
申し込み　保健所保健予防課（　内線3643）へ　※予約制

月日	会場	受付時間	対象
7・7	東地域保健福祉センター	午前9時15分～9時半	11・12月出産予定の妊婦
7・23	坂井輪地域保健福祉センター	午後1時15分～1時半	
7・28	南地域保健福祉センター		

女性の健康なんでも相談

日時　7月23日午後1時45分から
会場　東地域保健福祉センター
申し込み　保健所保健予防課（　内線3643）へ　※予約制