

8月は食品衛生月間です

いよいよ本格的な夏がやってきます！

高温・多湿な日本の夏は、食中毒菌の絶好の増殖シーズンです。次の点に注意して、食中毒を予防しましょう。

- ①食品は新鮮なものを購入しましょう。
- ②食品は冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。めやすは7割程度で、詰め込みすぎないようにしましょう。
- ③生の肉・魚・卵を扱った後には、手を洗いましょう。
- ④中心部が75℃で1分間以上、十分に加熱しましょう。
- ⑤清潔な手、器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。食品は、室温に長く放置してはいけません。

■問合せ

西条保健所生活衛生課 TEL0897-56-1300
西条食品衛生協会

『ぽかぽか広場』の伝言板

子育て総合相談窓口のぽかぽか広場に来所された方から、下記のような感想をいただきました。

- ・育児のことについて、色々聞けてよかった
- ・母乳でがんばろうという意欲が出た
- ・自分の気分転換にもなっている
- ・親同士で色々な話しができて良い
- ・広い部屋で伸び伸び遊べるので、子どもが大喜び



皆さんもぽかぽか広場に参加してみませんか。予約は必要ありませんので、お気軽にお越しください。

■日時 毎週火曜日 10時～15時

■場所 8・9月は総合福祉センター（もてこい元気館）3階 集会室

■問合せ 中央保健センター

村上記念病院創立60周年記念 市民健康イベントを開催します

健康に関する講演会の他、健康チェックやバザーなどもあります。

■日時 8月27日(日) 10時～15時

■場所 村上記念病院

■講演 「笑いのちから」等 10時～12時30分

■講師 財新居浜病院副院長 枝廣篤昌氏

■問合せ 村上記念病院 TEL0897-56-2300

保健センターだより

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内
東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内
丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣
小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

健康づくり支援計画「元気都市西条2015」

今月は栄養・食生活について紹介します

健康で幸せな暮らしの実感できるまちづくりをめざして、市民が主体となった健康づくりの支援計画「元気都市西条2015」が策定されました。

この計画は、健康に関する問題を7項目に分け、項目ごとに問題点と目標・対策、評価指標を設定し、平成27年度までに目標値の達成をめざします。今月は、『栄養・食生活』についてご紹介します。

栄養・食生活は、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病をはじめとする多くの生活習慣病に深く関わっています。また、時代の変化に伴い食生活は向上しましたが、一方でエネルギー・栄養素の過剰摂取と摂取不足、朝食を食べない人の増加、加工食品や特定食品への依存等の問題が生じています。

目標

- 自分にあった適正な食生活を心がけましょう。
- 子どものころから食に対する感心や理解を深めましょう。
- 適正体重を知り、体重をコントロールしましょう。

対策

一人ひとりができること

- ・バランスのよい食事を摂りましょう。
- ・脂肪・塩分を摂り過ぎない調理方法の工夫をしましょう。
- ・自分の適正体重を知り、体重をコントロールしましょう。
- ・朝食を必ず摂りましょう。
- ・子どものころから家族の中で、食生活や朝食を食べることの大切さを教えましょう。
- ・健康や栄養に関する教室・相談会に参加しましょう。
- ・親子で栄養教室に参加しましょう。
- ・ボランティアが地域へ食生活の大切さを推進しましょう。

行政ができること

- ・健康教育・健康相談の充実
- ・ボランティアの育成支援
- ・手軽にできる料理を普及する
- ・家庭・地域における食育の推進
- ・情報の提供

現状と目標値

指標（割合）	基準値（現状）	目標値
バランスのとれた食事ができている人	20歳以上 71.6%	80%以上
塩分の摂取量がちょうどいいと思っている人	20歳以上 50.7%	55%以上
適正体重（BMI＜25）を維持する人	男性（20～69歳）の肥満者 27.2% 女性（20～69歳）の肥満者 19.6%	22%以下 15%以下
朝食を毎日食べる人	男性（20～40歳代） 60.1% 女性（20歳代） 63.0%	65%以上 68%以上

※「元気都市西条2015」の詳しい内容は、西条市ホームページでご覧いただけます。（URL <http://www.city.saijo.ehime.jp/>）

■問合せ 中央保健センター