すこやかハート 北九州

保健福祉の情報をお伝えします

夏場の食中毒に気を付けましょう

問 保健所東部生活衛生課(門司区・小倉北区・小倉南区)☎522・8728
保健所西部生活衛生課(若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)☎642・1818

気温や湿度が高くなる夏場は、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防3原則である、細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」を実践するポイントを紹介します。

食中毒を防ぐポイント

食材を扱う時は、手に付いた食中毒を起こす細菌やウイルスを落とすために、手を洗いましょう。

❶食品の購入 新鮮な食材を購入し、水分が漏れやすい肉や魚は、ビニール袋に分けて包んで持ち帰りましょう。

❷家庭での保存 冷蔵や冷凍での保存が必要な食品は、早めに冷蔵庫(目安：10℃以下)や冷凍庫(目安：マイナス15℃以下)に入れましょう。

❸下準備 肉や魚を切った後の包丁やまな板は、洗剤で洗った後、熱湯をかけて消毒しましょう。

❹調理 食材中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に十分に加熱しましょう。

❺食事 作った料理は、室温で長く放置せずに早く食べましょう。

❻残った食品 早く冷えるように浅い容器に小分けして保存し、温め直す時も十分に加熱しましょう。

子宮頸(けい)がんワクチンの接種を逃した女性へ

問 保健福祉局健康危機管理課☎582・2090

子宮頸がんワクチンの定期接種の対象年齢の間に接種できなかった人を対象に、来年3月31日まで、改めて接種の機会を提供しています(キャッチアップ接種)。

接種は合計3回で、完了するまでに約6カ月かかります。3回全て無料で接種するには、9月30日までに接種を開始する必要があります。

接種における注意点

- 治療中の病気やアレルギー体質などで接種を受けられない場合があります。事前に医師にご相談ください。
- 接種時に、母子健康手帳など過去の接種歴が確認できるものをお持ちください。
- 極めてまれに、ワクチン接種後に健康被害を生じる場合があります。

対象者

平成9年4月2日～20年4月1日生まれで、過去に子宮頸がんワクチンを合計3回接種していない女性

※現在、高校1年生相当の女性(平成20年4月2日～21年4月1日生まれ)も今年度が対象期間の最終年度となりますので、9月末までに接種開始をご検討ください。

接種場所やワクチンの効果・リスクなど詳細は問を。市のホームページ(左記を読み取り)でもご覧になれます。

▲詳細はコチラから

? 子宮頸がんとは

若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。日本では毎年約1.1万人の女性がかかる病気で、さらに毎年約2900人が命を失っています。子宮頸がんワクチンを接種することで、原因の最大90%を防ぐことができます。

市政フラッシュ SHISEI FLASH

このコーナーでは、北九州市の最新の取り組みや話題の出来事などをご紹介します。

北九州市で「パルクール世界選手権」が開催されます！

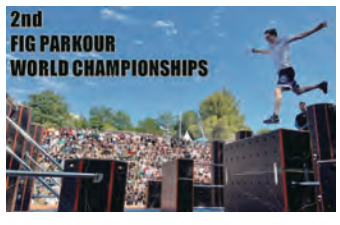
「第2回FIGパルクール世界選手権・北九州」の開催が決定しました。開催は11月。小倉城という日本ならではの建築美を背景に繰り広げられる世界レベルの戦いにご期待ください。

日程 11月15日(金)～17日(日)

会場 勝山公園内特設会場(市役所南側)

? パルクールとは

跳ぶ、回る、越える、走る、登るなどの動作を行いながら、さまざまな障害物を乗り越えていく中で、スピードや機敏性、ダイナミックさなどを競うスポーツです。



問 都市ブランド創造局スポーツ振興課☎582・2411

豪雨からまちを守る雨水貯留管が完成しました

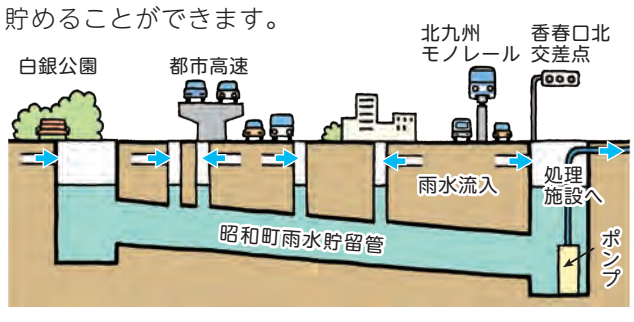
小倉都心部において、平成25・30年に記録的な大雨により浸水被害が多発しました。

北九州市では、その対策として約10年の歳月をかけて「昭和町雨水貯留管」の整備を進め、今年の梅雨入り前に完成しました。

? 雨水貯留管とは

大雨の際、下水道管の能力を超えた雨水を一時的に貯めることができる施設で、浸水被害を軽減することができます。

昭和町雨水貯留管は、白銀公園から香春口北交差点までの地下に整備されており、総延長1.5km、内径3mの大きさで、約9500トン(25mプール約26杯分)の水を貯めることができます。



昭和町雨水貯留管を動画で紹介しています▶

問 上下水道局下水道整備課☎582・2482

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル 0120・609・450まで。
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。