

夏は「細菌性食中毒」が多くなる季節です。細菌性食中毒とは、腸管出血性大腸菌（O-157）、カンピロバクター、サルモネラ菌等の細菌によって発生する食中毒のことです。多くの細菌は湿気を好み、20℃〜40℃で活発に増殖します。そのため夏場の「高温多湿な環境」、夏バテ等による「体の抵抗力が低下」する今の時期に発生しやすいです。

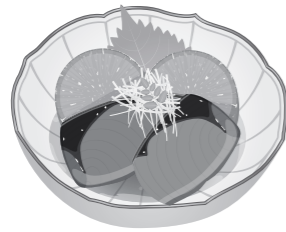
食中毒になると、嘔吐や下痢、腹痛、発熱等のつらい症状が起こります。そうならないために、3つのポイントに気を付けて食中毒予防をしましょう。

1つ目は「つけない」。手には様々な細菌が付着しています。手が汚れていたら、食べ物や食器、調理器具に菌を付けてしまいます。作業が変わる度に手洗いしましょう。

2つ目は「増やさない」。細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃で増殖が停止します。（細菌が死ぬわけではありませぬ）そのため、食品の温度管理が重要です。調理後はすぐに食べることにせずに食べられない場合には「小分け」にして冷蔵庫や冷凍庫で保存し

ましょう。

【病院便り】
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いいたします。



3つ目は「やっつける」。ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。食材を加熱するときは「中心温度75℃以上1分以上」の加熱をしましょう。また、調理器具にも細菌は付着します。特に肉や魚、卵等の使用後は洗剤で洗った後、熱湯をかけて滅菌しましょう。

以上の3つのポイントに気を付けて楽しい食生活を送りましょう。

夏の食中毒に注意しましょう

文/多古中央病院 栄養科

☎76-2211

地震などの災害に備えましょう 家具転倒防止器具取付促進事業

家具の転倒による人的被害を軽減するため、転倒防止器具を取り付ける事業を実施しています。

●対象世帯

次の①から③のいずれかに該当し、世帯全員の住民税が非課税の世帯

- ① 65歳以上の者で構成される世帯
- ② 障害者のみで構成される世帯
- ③ 65歳以上の者と障害者で構成される世帯

※対象となる障害者は「身体障害者手帳1級または2級の方」「療育手帳の交付を受けている方」「精神障害者保健福祉手帳1級の方」です。

●工事方法および限度額

申請に基づき、町が業者委託により取付工事を行います。

1世帯1回限りで、取付工事費に対して1万円までを限度に町が負担します。

お問合せ●総務課交通防災係 ☎76-2611



80歳になっても20本以上自分の歯を保とう!

歯周病検診 無料

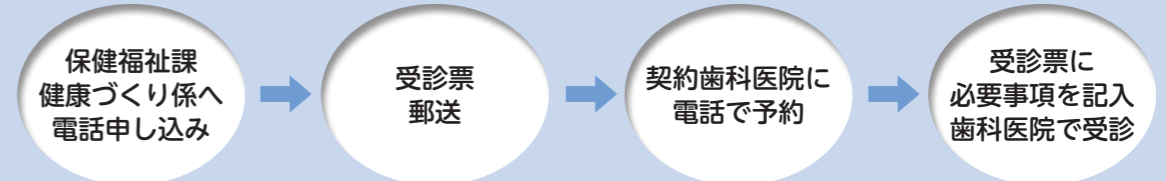
—8020(はちまるにいまる)運動推進のまち 多古町—

自分の歯で噛むことは、健康長寿の第一歩です。「噛むこと」は、食べ物を美味しく、食べやすくするだけでなく、虫歯や歯周病の予防、免疫力向上、脳の活性化などのメリットがあるとされています。また歯周病は、糖尿病をはじめ、全身の病気と関係があります。健康な歯を維持し、歯周病にならないために、この機会に歯周病検診を受けましょう!



町では毎年、対象の年齢の方に歯周病検診を実施しています。

1. 対象者 多古町に住所のある、35歳、40歳、50歳、60歳、70歳、80歳の方（今年度該当する年齢に到達される方が対象）
2. 実施方法 契約歯科医院での歯科検診・歯周病検診・歯科指導
3. 申込方法 7月下旬に通知を送付します。通知をご確認の上、電話でお申し込みください。



4. 検診期間 8月1日～令和3年1月末まで
5. 検診費用 無料(自己負担はありません)
6. 必要なもの 歯周病検診受診票(お申し込み後に送付) 健康保険証もしくは身分証明書(本人・住所確認のため)
7. 契約歯科医院 (香取匠瑳歯科医師会に加入している町の歯科医院) ※あいうえお順
①多古歯科クリニック ②萩原歯科医院 ③平山歯科医院 ④平山歯科クリニック

今年度、歯周病検診を受検された80歳の方の中で、20本以上自分の歯がある方に記念品を贈呈します。
対象者：昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれの方
対象の方には、歯周病検診のお知らせを7月下旬に送付します。

申込・お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

●新型コロナウイルス感染症の流行に伴う保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の収入の減少が見込まれ、一定の条件を満たした場合、保険料の一部が減額されます。

●傷病手当金の支給

千葉県後期高齢者医療の被保険者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われ、療養のために仕事をすることができなくなり、給与等の全部または一部を受けとることができなくなった方で、一定の条件を満たした場合、傷病手当金が支給されます。

どちらも申請が必要です。
ご自身が減免の対象、支給の対象になるかについては住民課国保年金係までお問い合わせください。

申込・お問合せ●住民課国保年金係 ☎76-5405