

創刊号(第1号)
平成23年4月発行

保健情報誌

みや健康ナビ

MIYA
HEALTH
NAVIGATION

保健情報誌の発行について

このたび宇都宮市保健所、宇都宮市衛生環境試験所、宇都宮市食肉衛生検査所から宇都宮市内にお住まいのみなさまへ、知っていただきたい身近な保健情報をお知らせする情報誌を作成しました。ぜひご覧ください。

目次:	頁
○手軽にできる感染症予防	2
○健康なときこそ健康診断が重要	3
○食品安全メール配信中	3
○だから安全・安心、そのお肉	4
○暮らしや食べ物の安心のために	4
○うつのみやハサップご存じですか	5
○大麻・けしの不正栽培に注意	5
○ぼくの飼い主さんへ	6
○保健情報モニター募集	6

ご存じでしたか？ 栃木県内出荷量第1位のこの食材！！



青空に向かって“元気よく”のびるたけのこ

宇都宮のたけのこ

春はたけのこが旬の季節。春の味覚として食卓をにぎわす食材です。そんなたけのこですが、実は宇都宮市は県内出荷量第1位なのです。

煮物など副菜として、主食、主菜とのバランスを考えながら、旬の季節に、たけのこを食べてみませんか。

手軽にできる感染症予防 それは「手洗い」と「うがい」です！

◆手洗い◆

手には、目に見えなくても、たくさんの細菌などがついています。しっかり「手洗い」し、細菌などを洗い落として、感染症を予防しましょう。

手洗いの方法

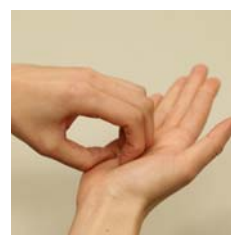
まず、指輪や時計をはずしましょう。



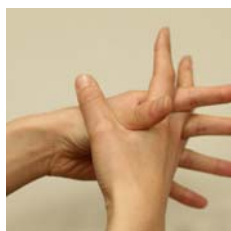
① 石鹸を泡立て、手のひらをよくこする。



② 手の甲をのばすようにこする。



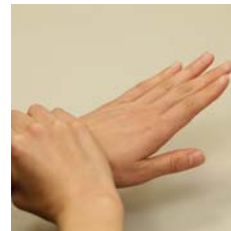
③ 指先・つめの間をよく洗う。



④ 指の間を十分に洗う。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗う。



⑥ 手首も忘れずに洗う。

最後に、石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って手を乾かしましょう。

◆うがい◆

のども外の空気に直接さらされるため、細菌などがついています。これらの細菌などを「うがい」で洗い流すことは、感染症の予防になります。

うがいの方法

- ① 水やぬるま湯などを口の中を含み、強く「クチュクチュ」として、はき出します。
- ② 再度、口の中に水を含んだら、上を向いてのどの奥の方で15秒くらい「ガラガラ」として、はき出します。

しっかりと
「ガラガラ」ね！
①②を何回か繰り返すといいね！



健康なときこそ健診が大切



わたし健康だと思うけど、健診は受けたほうがいいのかな？

日本人の三大死因は「がん、脳卒中、心臓病」です。普段からバランスの良い食事に心がけ、定期的に自分の健康状態を知ることが重要です。

がんは身近な病気です！

2人に1人はがんになる時代と言われていています。誰でもがんになる可能性があります。

症状が出てからでは遅い！

がんは症状を自覚した時は、すでに進行がんである可能性が高く、治療費も増大してしまいます。

健診による早期発見が大切！

健診の段階でがんが見つかった場合と、自覚症状が出てから見つかった場合等とでは、5年後の生存率は、約9%から約35%も違ってくるのです。



だから…健康なあなたにこそ受診してほしいんです。

健康増進課 電話028-626-1129

食品の安全情報など



メール配信してます！【登録無料】

食品の自主回収情報、食中毒発生状況のほか、食品安全に関するイベントなどの情報を携帯電話やご自宅のパソコンへメール配信します。

《配信内容》

- 食品の自主回収情報（市内流通品で健康被害の可能性のあるもの）
- 食中毒関係情報
- 食品安全情報
- 食品関係講演会、食品安全イベント開催情報 など

このバーコードを携帯電話から読み取ると登録サイトに繋がります。パソコンからでも登録できます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/eisei/12125/012659.html>

生活衛生課 電話028-626-1110

だから安全・安心, そのお肉



食肉検査の様子

お肉って、おいしい
ですよ。

焼肉, しゃぶしゃぶ,
ステーキ, ハンバーグ・・・

普段から何気なく口にしている牛肉や豚肉, 実は, スーパーやお肉屋さん並ぶ前に, 獣医師が安心して食べられるかどうかを1頭1頭, 丁寧にチェックしているんです。流通している全頭をですよ。

宇都宮市にも, そんな機関があるんです。

それが, 実は“宇都宮市食肉衛生検査所”です。

食肉衛生検査所は, 安心してお肉を食べられるという「あたりまえ」を, 皆様に日々提供しています。



宇都宮市食肉衛生検査所

暮らしや食べ物の安心のための検査をしています

皆様が安心して暮らせるよう毎日検査を行っている「縁の下の力持ち」。それが“宇都宮市衛生環境試験所”です。衛生環境試験所ではこのような検査を行っています。



ウイルス検査の様子



食品検査の様子



環境検査の様子

感染症を防ぐ

インフルエンザウイルス, ノロウイルスなどのウイルスやO157などの細菌の検査をしています。

食の安全を守る

市場やスーパーで売っている食べ物の品質を検査しています。

環境を守る

工場排水, 河川水の水質を検査しています。

宇都宮市衛生環境試験所

うつのみやハサップを ご存じですか？

宇都宮市では、「食品の安全確保」のため食品自主衛生管理認証制度“うつのみやハサップ”を導入しています。これは、市民の皆様により安全な食品を提供するため、製造所などからの申請に応じて、その施設の衛生管理の取組を市として評価し、基準を満たす場合に認証する制度です。

**認証施設名や認証申請の手続きは、
市ホームページをご覧ください。**

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/eisei/12125/003308.html>

☎生活衛生課 電話028-626-1110



安全な食品を提供している施設を市民の皆様へお知らせするマークです。施設などに表示されています。

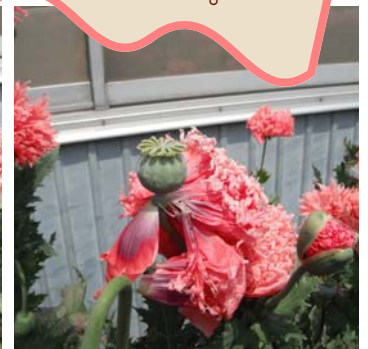
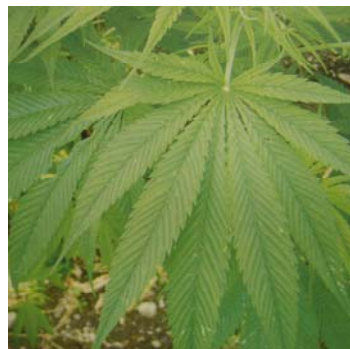
大麻や「植えてはいけないけし」をご存じですか？

大麻の罰則

不正栽培は7年以下の懲役，不正所持は5年以下の懲役，不正譲渡・譲受は5年以下の懲役です。



けしの開花時期は5月～7月頃です。この時期に見つけやすくなります。



大麻（写真提供：栃木県）

植えてはいけないけし（市内で発見）

大麻や「植えてはいけないけし」を不正に栽培する人が後を絶ちません。なかには「植えてはいけないけし」と知らずに観賞用として栽培している人もいますが、それでも罪に問われます。

けしには植えて良いものと、いけないものがあります。「植えてはいけないけし」の特徴は、「茎が無毛または極めて少ない」，“葉が茎を包み込むように生えている”などです。

上の「植えてはいけないけし」の写真は、昨年市内で発見されたものです。

大麻や「植えてはいけないけし」を見かけた方は、ご連絡ください。

毎年5月1日から7月30日は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です。

☎保健所総務課 電話028-626-1104

ぼくの飼い主さんへ ぼくを迷子にさせないで!

飼い主さんの名前や連絡先がぼくの首輪についていると、飼い主さんのところへ帰ることができます。

だから、飼い主さんへお願いします。ぼくの首輪に、鑑札や注射済票、迷子札をつけてください。

ぼくもあなたの家族です。

迷子になっ
ちゃったよ!

首輪に鑑札と注
射済票あったら
な・・・。



犬鑑札



注射済票

生活衛生課 電話028-626-1109

ただいま「保健情報モニター」募集中!

- 任 期：1年間
- 応募期限：随時受付中 ※特に期限はありません。
- 応募人数：20人
- 応募方法：次の①から⑥をお書きのうえ“郵送”“ファックス”“メール”にてお申し込みください。
 - ①情報モニター調査員希望、②氏名、③年齢
 - ④住所、⑤電話番号、⑥メールアドレス

★郵送：〒321-0974 宇都宮市竹林町972
宇都宮市保健所総務課あて

★ファックス：028-627-9244

★メールアドレス：
u19070101@city.utsunomiya.tochigi.jp

あなたもモニターになって、あなたがほしい保健衛生の情報を“みや健康ナビ”に反映させて見ませんか!

保健情報誌“みや健康ナビ”の内容についてのご意見・ご感想・ご希望は、宇都宮市保健所総務課までお願いします。

- 【発行・編集】 宇都宮市保健所総務課
〒321-0974 宇都宮市竹林町972
- ・電話：028-626-1102, 1131
 - ・ファックス：028-627-9244
 - ・メールアドレス：u19070101@city.utsunomiya.tochigi.jp

“保健情報モニター”とは!?

広報うつのみや、市ホームページ、パンフレットなど、宇都宮市保健所からのお知らせについて、メールや郵送でご意見・ご感想・ご希望をお寄せいただく方です。

※登録された方には、認定証を送付させていただきます。

年に数回、ご意見等にご協力ください。ご協力いただいた方には、お礼の品を差し上げます。

保健情報誌

みや健康ナビ
MIYA HEALTH NAVI