



# みや健康ナビ

MIYA  
HEALTH  
NAVIGATION

## 保健情報誌について

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、市内にお住まいのみなさまに、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ています。ぜひご覧ください。

## ① 『AED』をご存じですか？

AEDとは・・・

いざというとき心臓に、電気ショックを与えて救命を図る医療機器です。

AEDは初めての人でも簡単に使えるように設計されています。

あわてず対応するため、応急できるようにしましょう。

※1 消防局の「応急手当講習」を受講し、心肺蘇生法を知ってAEDを安全に使えるようになりましょう。



### 市民の皆さん！

目の前の命をつなぐ、『いざという時』のために、  
AEDがどこにあるか知っていますか？

市のホームページで、AEDがどこにあるか確認できます。

## 本市では、『宇都宮市 AED ステーション』登録制度を行っています。



宇都宮市 AED ステーションとは・・・

『一分一秒でも早い AED での応急手当』が重要となるため、いざという時に AED を提供できる宇都宮市内の事業所等を『宇都宮市 AED ステーション』として登録し、AED が『どこ』にあって、『いつ』使えるのかという、情報をホームページ等で提供しています。



本市の事業者の皆さん！命の輪をつなぐために、お持ちの『AED』を『宇都宮市 AED ステーション』にご登録していただだけませんか？

### 登録申請の方法

●市のHPより申請書をダウンロードし、必要書類と一緒に宇都宮市保健所総務課 企画グループへ郵送または持参にて提出してください。

HPアクセス URL (<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/>)

【問合せ先】保健所総務課 電話：028-626-1102

※1 消防局による「応急手当講習」のお問合せは各消防署へ

東消防署（救急グループ）電話：028-663-0119

西消防署（救急グループ）

電話：028-647-0119

南消防署（救急グループ）

電話：028-653-0119

## ②「受動喫煙」について考えよう

### ●受動喫煙とは？

自分の意思とは無関係に、たばこの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。

たばこの煙の中には、約250種類の有害物質が含まれており、**たばこを吸う本人だけでなく、周囲の人の健康にも影響**を与えます。

たばこの煙には、「主流煙」、「副流煙」、「呼出煙」の3種類があり、**副流煙には、主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。**

ふくりゆうえん  
副流煙

たばこの火のついた部分から立ちのぼる煙

しゅりゆうえん  
主流煙

たばこを吸うことにより、吸い口から直接吸いこまれる煙

こしゅつえん  
呼出煙

たばこを吸う人がはき出す煙

### ●「とちぎ禁煙・分煙推進店」とは？

本市では、**受動喫煙による健康影響を減らすため、禁煙・分煙に取り組む店舗・施設を「とちぎ禁煙・分煙推進店」として登録**し、下記のようなステッカーを送付しています。

市内に所在する、飲食店、保健・福祉・医療施設など、市民の皆さまが利用する施設に登録いただいておりますので、**お店選び等の際には、ぜひこのステッカーを参考にしてください。**

### ●表示（ステッカー）の種類（登録店舗・施設は市のホームページをご覧ください。）

#### ①敷地内禁煙

敷地内（建物を含む）すべてにおいて、喫煙を禁止している。



とちぎ禁煙推進店



敷地内禁煙  
（金色ステッカー）

#### ②建物内禁煙

建物内（又はテナント内）すべてにおいて、喫煙を禁止している。



とちぎ禁煙推進店



建物内禁煙  
（銀色ステッカー）

「禁煙」は、すべての人を受動喫煙から守る、確実に簡単な方法です。

#### ③空間分煙

建物内（又はテナント内）で喫煙区域を設定し、**フロアや仕切りで明確に区分し、煙とにおいの漏出防止に配慮**している（※）。



（銅色ステッカー）

（※）以下の全てを満たしている必要があります。

- ①喫煙区域の個室化
- ②喫煙可能区域での強制排気
- ③一定の気流（0.2m/秒以上）の確保

換気扇等で屋外排気



NO SMOKING AREA

0.2m/秒以上の気流



問合せ先

健康増進課

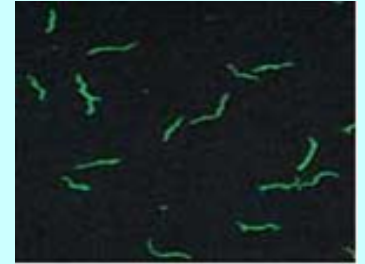
電話:028-626-1126

## ③「梅毒(ばいどく)」って知っていますか？

～女性患者が急増しています～

### 梅毒とは

性的な接触（他人の粘膜と直接接触すること）などによってうつる感染症です。全身に様々な症状が出ます。検査や治療が遅れたり、治療せずに放置すると、脳や心臓に重大な合併症を起こすことがあります。



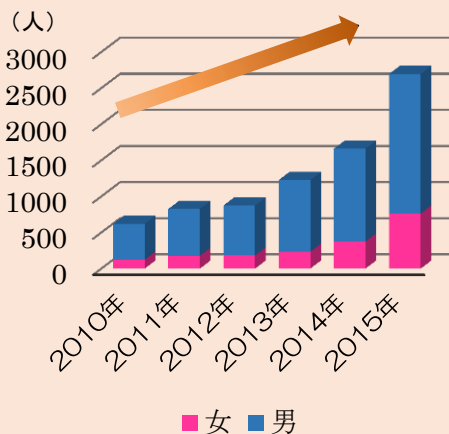
【東京都健康安全研究センター提供】

### 先天性梅毒とは

妊娠している人が梅毒に感染すると、胎盤を通して胎児に感染し、死産、早産、新生児死亡、奇形が起こることがあります。



全国の男女別患者報告数推移



2015年の全国の患者報告数は、2,697人と過去10年間で最多となりました。

特に、女性では、2010年の124人から、2015年の763人と5年間で、約6倍に増加しました。

### 感染予防の方法

- ★パートナーと一緒に検査を行い、必要に応じて一緒に治療を行うことが重要です。
- ★不特定多数との性行為を避けることが基本です。
- ★コンドームを正しく使用することが大切です。コンドームを使用しても、皮膚や粘膜に異常があった場合は、性的接触を控え、早めに医療機関を受診しましょう。
- ★妊娠中の方は、妊婦健診を受診しましょう。

### 問合せ先

主な性感染症として、梅毒の他に、エイズ(HIV)、性器クラミジア感染症、淋菌(りんきん)感染症などがあります。保健所では性感染症の検査を実施しています。感染の心配がある方は、無料・匿名で検査が受けられます。保健予防課 電話：028-626-1114



## ④「HACCP(ハサップ)」って知っていますか？



食品の安全性ってどうやって  
管理しているのかしら？

消費者の  
みなさん



安全な食品を皆様にお届けできる  
工場や飲食店での  
**衛生管理の方法**  
があります。

今や、国際基準になっている  
「HACCP」。  
すべての食品に義務づけている  
国もあります。  
「HACCP」による  
衛生管理は高く評価  
されているのです。

## それが、**HACCP**です！

Hazard Analysis and Critical Control Point : 危害要因分析・重要管理点

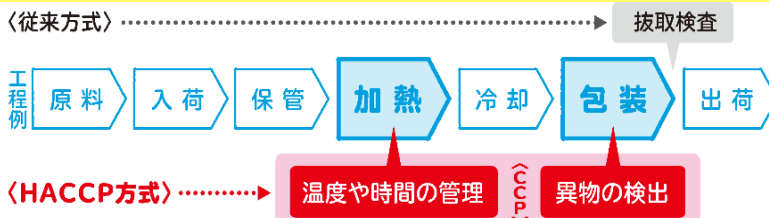
へえ、HACCPって、  
どんな方法なんだろう!?



これまでは、最終製品の一部分を  
抜き取って検査する管理方法が  
一般的でした。

しかしこれでは、すべての製品は  
確認できません。

HACCP方式は、原材料の入荷から、  
製造、出荷までのいくつもの工程に  
おいて、衛生管理をチェック。  
だから、安全性の高い食品を  
みなさんに届けられるのです。



＼家庭で一番注意が必要な食中毒の予防のために！

## 「HACCP」方式で チェックしてみよう！

### つけない

- 手も食材もこまめによく洗う。
- 生食用と加熱用の食材は接触しないように。

### 増やさない

- 食材にあった温度で保存する。
- 期限内に食べる。

### やっつける

- 加熱するものは **特に重要なポイント(CCP)!** しっかり火を通す。
- 調理器具はしっかり洗う。

なるほど～。  
「HACCP」で管理するのは大事だね！



### 問合せ先

本市では、HACCPによる衛生管理に取り組む事業者に対する支援や指導を行っています。  
生活衛生課 電話028-626-1110