健康へのメッセージ

福祉課 食育健康推進係
Tel 66-1311 Fax 66-1818

エキノコックス検査のお知らせ

エキノコックス症は、寄生虫が主に肝臓に寄生しておこる病気で、道内では毎年10数人の患者が見つかっています。

町のエキノコックス検査は、従来5年ごとに行っていましたが、平成25年度からご希望の方は随時受診できます。

●寄生のサイクル

エキノコックスの幼虫が寄生している野ネズミをキツネが食べると、キツネの腸の中で幼虫が成虫になります。犬でも同様に、エキノコックスに感染した野ネズミを食べることで成虫が寄生します。

●感染経路

人では、虫卵に汚染された山菜や沢水を直接口にしたり、虫卵が付着した手指を介して感染して、エキノコックスの幼虫が肝臓に寄生します。人から人に感染したり、野ネズミから人に感染することはありません。

●症状

人にエキノコックスが感染しても、すぐに自覚症状は現れず、数年から10数年の潜伏期を経て、上腹部の不快感や膨満感が現れ、しだいに肝機能障害に伴うだるさや黄疸などの症状が現れ、放っておくと肺や脳に病巣が転移したり、命にかかわることもあります。

●感染予防

人家の周囲にキツネを近づけないように生ごみなどは適正に処理しましょう。外から帰ったら必ず手を洗いましょう。野イチゴや山菜などは、よく洗うか十分熱を加えてから食べましょう。感染のおそれがあるため、犬の放し飼いはやめましょう。

●エキノコックス検査実施

場　　所	鹿追町 国民健康保険病院	トリムセンター （いきいき総合健診）
検査日時	平成25年4月1日 から随時	平成25年6月5・6日 平成26年1月20・21日
要 予 約	☎（66）2031	後日広報しかおいで お知らせします ☎（66）1311
検査方法	血液検査	
検査料金	小学3年生以上中学3年生まで：100円 高校生以上70歳未満：300円 70歳以上：100円	

★ご不明な点は、福祉課 食育健康推進係 ☎（66）1311まで

巡回健康バス一般開放日は4月4日（木）です

巡回健康バス一般開放日は4月4日（木）午前10時から午後4時までです。脳のトレーニングや体脂肪を測るなどの機器がありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。

母子手帳発行の際には事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳の発行を行っていますが、保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。

事前に、トリムセンター（☎（66）1311）までお電話ください。

鹿追町食育推進計画が４月からスタートします

鹿追の豊かな食の恵みをおいしく、賢くいただき、
生涯すこやかに暮らせる町をめざして

町民1人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育の推進を図るための指針として、鹿追町食育推進計画を策定しました。

今回はその中から抜粋してご紹介します。「食育」について少し考えてみましょう。

食育って何？

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、豊かで健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

何をすればいいの？

鹿追町の「食」をめぐる現状と課題から、基本となる目標を示しました。次の目標にむけて一人ひとりができることを考えてみましょう。

〈鹿追町の食育目標〉

町民一人ひとりが食の大切さを理解し、健康に配慮した食事を選択できる力を身につけ、郷土の恵みをいただき、感謝の気持ちと心豊かな人間性を培い、生涯にわたって健やかでいきいきと暮らす豊かな生活を送ることができる。

◇基本目標1

豊かな自然を生かし、食べ物を美味しく、楽しく食べられる環境づくりを目指します。

◇基本目標2

食べ物を賢く食べるための知識を身につけ、生涯健康で美味しく食べられることを目指します。

◇基本目標3

食を通して命の大切さや感謝の気持ちを学び、生きる基礎を育てることを目指します。

〈食育の7本の柱〉

1　毎日の食卓に鹿追町でとれた新鮮で栄養豊かな食材を取り入れましょう。

2　主食・主菜・副菜がそろった日本型食生活を見直し家庭から基本を学びましょう。

3　身体を積極的に動かして、食べ物を美味しく食べられる身体をつくりましょう。

4　食べ物を作ってくれる人への感謝の気持ちと命をいただく「ありがとうございます」の心を育みましょう。

5　家族や友人と食卓を囲む機会を増やし、コミュニケーションをはかって、毎日、楽しく過ごしましょう。

6　食に興味を持ち、適正な情報を積極的に取り入れましょう。

7　関係機関、関係団体、行政などと連携し、食育を町民全体で盛り上げていきましょう。

毎月19日は「食育の日」です。家族みんなで実践しましょう！

次回から食育のポイントについてご紹介していきます。