



／ 会社員のための ／

健康



情報 定期 便

コンテンツ

- ・ その体調不良の原因は…？
- ・ 食中毒を防ぐ3か条 屋外調理編
- ・ オフィスdeエクササイズ
- ・ がん検診を受けよう

5分
で読める

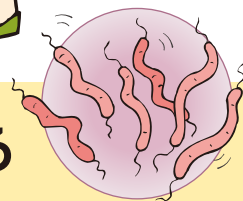
あなたも今日から健康生活



お腹痛いな…
最近、
何食べたっけ？

もしかして2、3日前に
こんなものを
食べていませんか？

鶏刺し
鶏レバー レア焼き
鶏タタキ



それ、**カンピロバクター**という細菌による

鶏肉にくっついてます

食中毒 かもしれません

特徴

- ① 食べて1～7日後に発症
- ② 主な症状:下痢、腹痛、発熱
- ③ 原因食品:生または加熱不十分な食肉(主に鶏肉)

重症化して入院することや、まれにギランバレー症候群(手足の麻痺などの神経障害)を発症することも

お店で出されるものだから安心
新鮮なお肉だから安心ではありません

居酒屋などのお店でも、ご家庭でも

鶏肉は中心までしっかり**焼**いたものを食べましょう

クイズ! 食中毒を防ぐ 3か条 ~屋外調理編~

バーベキューやキャンプなどで屋外調理する時のポイントをご紹介します!

その1

肉は まで、
しっかり

その2

を扱う箸は
 用の箸と
使い分ける

その3

で
食材を保管する



解答・解説

その1

A 中心 B 火を通す
生肉にはたくさんの細菌やウイルスが…。中心部の色が変わるまでしっかり加熱しましょう!

その2

C 生肉 D 食事
生肉についた細菌等がお箸を汚染し、そのまま口に入れてしまうことに…。専用トングとの使い分けでもOK!

その3

E クーラーボックス等
食材によっては常温で放置すると細菌が増えてしまうことも…。要冷蔵の食材はクーラーボックスに入れ、早めに使い切りましょう!

オフィス de エクササイズ

デスクワークが続くと身体が固くなったり重くなる
感じがありませんか?
仕事の合間にちょっとストレッチをすることで
体がほぐれ、気分もリフレッシュできます。
定期的にはぐして、仕事の効率をアップさせましょう!

ストレッチの効果

ストレッチとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。
近ごろでは、美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果が
明らかとなっています。
30分くらいかけて全身の筋肉を順番に伸ばしていくようなス
トレッチの前後で脳波や自律神経活動を調べてみると、前頭
葉でのアルファ(α)波を増加させ、心拍変動を増加させて心
拍数を低下させることがわかりました。つまり、心身がリラッ
クスして血圧や心拍数を下げ、副交感神経の働きが活発にな
ります。

☆自律神経は、ストレスに関わる神経です。
自律神経には交感神経と副交感神経があり、
副交感神経は身体や心をリラックスさせます。



ムリせずできるストレッチや
カンタンな運動を紹介しています

福岡市 ながらエクササイズ

ポイント

- 1 時間を20秒以上かけて伸ばす
- 2 伸ばす部位を意識する
- 3 気持ち良いと感じる強さで行う
- 4 ゆっくりと深い呼吸を意識する
- 5 目的に応じて伸ばす部位を選ぶ

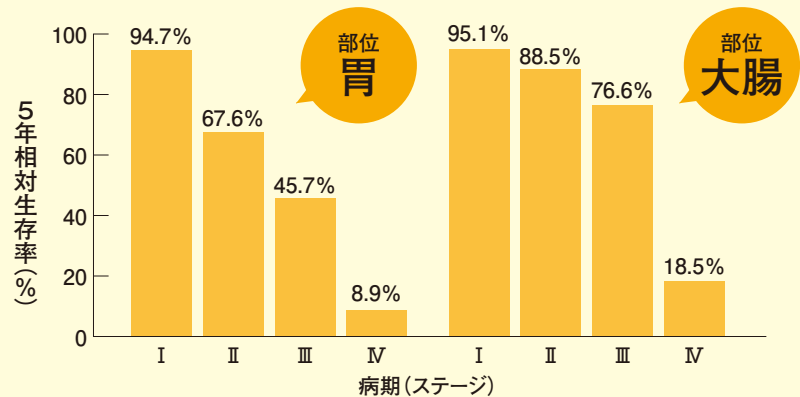
がん検診を受けよう

がん検診

早期にみつかれば、
がんは決して
怖い病気ではありません。

がん検診の目的は、死亡率を低下させることにあります。特に、胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・大腸がんの5つのがんは、早期に発見でき、さらに治療を行うことで、死亡率を低下させることができます。

●がん診療連携拠点病院等(都道府県推薦病院等)における5年相対生存率(2010~2011年診断例)



(公益財団法人 がん研究振興財団 「がんの統計(2021年版)」より)

こ | ン | な | 人 | は | 要 | 注 | 意 | !

胃がん

- ✓食塩をとりすぎている
- ✓野菜、果物をあまり食べない
- ✓たばこを吸う

大腸がん

- ✓血縁者に大腸がんの人がいる
- ✓お酒が好き
- ✓赤身肉・加工肉が好き
- ✓たばこを吸う
- ✓太っている

肺がん

- ✓たばこを吸う
- ✓受動喫煙の機会が多い

子宮頸がん

- ✓性交経験がある
- ✓たばこを吸う

乳がん

- ✓早い初潮、遅い閉経
- ✓出産・妊娠歴がない
- ✓授乳歴がない

お住まいの市町村で、年齢に応じて、各種がん検診を実施しています。

お住まいの市町村によって、対象年齢や検診内容などが異なりますので、詳しくはお住まいの市町村の検診担当課へお問い合わせください。

福岡市にお住まいの方は、こちらをご覧ください →

けんしんナビ





全体に関するお問い合わせ

博多区保健福祉センター

衛生課 TEL 092-419-1126 FAX 092-434-0007

健康課 TEL 092-419-1091 FAX 092-441-0057

※本号はホームページにも掲載しています。

検索用キーワード：「福岡市 会社員のための健康情報定期便」

