

【今週の目次】

1. ごあいさつ
2. ため蔵まめ知識～ためになる食のハナシ～
3. 保健福祉センター（南保健所）からのお知らせ
4. 南区役所からのお知らせ

【ため蔵食ゼミホームページ】

https://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/eisei/life/tamezousyokuzemi_top.html

【1】ごあいさつ

気温も下がってすごしやすくなってきました。福岡コロナ警報が解除されたこともあり、外出も増えてきたのではないのでしょうか。日々の体調管理や食生活には十分気を付けておすごしください。

【2】ため蔵まめ知識～ためになる食のハナシ～

■カンピロバクターによる食中毒が続けて発生しています！

今月も、南区と博多区でカンピロバクターが原因の食中毒が発生しました。カンピロバクターはニワトリなどの腸管内にいる細菌で、生の鶏肉や鶏の内臓には鮮度に関係なく付着しています。

食中毒の症状

下痢、腹痛、発熱。感染して数週間後に手足のマヒなどを発症することも

対策

新鮮な鶏の肉や内臓でも中心が白くなるまで十分に加熱して食べる

お肉はよく焼いて食べよう（厚生労働省ホームページ）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049964.html>

■いきなりですが簡単なアンケートです

あなたなら、下の特長がある物質が食品に含まれていたら、不安になりますか？

- 1 物質の英語名はDihydrogen Monoxide
- 2 様々な食品の原料となったり、添加されたりしている。
- 3 多量に摂取すると低ナトリウム血症等を引き起こし、死亡することもある。

この物質が何なのかは、本メールマガジンの後半でご紹介します。

■最近のニュースより

先日、アメリカでソフトキャンディーの食べ過ぎが原因で男性が亡くなったというニュースがありました。このソフトキャンディーには食品添加物の甘味料として使用される「甘草（カンゾウ）」が含まれており、これが死因につながったものと考えられています。

「甘草」は植物の根などから得られ、昔から薬として使用されているだけでなく、日本では甘味料として様々な食品に使用されています。また、このソフトキャンディーを販売している会社は、「アメリカの規則を守って作っている」とのこと。日本と同様に、アメリカでも食品添加物には厳しい審査を経て決められた使用基準があるため、通常の食べ方ではこのようなことにはならなかったと思われます。では何が問題だったのでしょうか？

「全てのものは毒であり、毒でないものなど存在しない。その服用量こそが毒であるか、そうでないかを決めるのだ」（ウィキペディアより）

毒性学の父と言われているパラケルススという人物の言葉です。私たちが普段食べている物にもこの言葉はあてはまります。食べた物が安全かどうかは、「何を」食べたかだけでなく、「どのくらい」食べたか、つまり「量」も関係します。悪い影響を及ぼす可能性を「リスク」と言いますが、どんな物でも「リスク＝毒性×量」で考えることが大事と言われています。「〇〇が身体にいい！」と聞いてそればかりに飛びつくこともあると思いますが、かえって身体に悪い影響を及ぼすことにもなりかねません。何を食べるにしても、適量が一番身体にいいようです。

ソフトキャンディーを食べ過ぎた男性が死亡、添加物「甘草」の大量摂取が原因と判明（米）（ヤフージャパンホームページ）

<https://article.yahoo.co.jp/detail/8bf84914cc1b2472bd42b4a3443073848b9c85cd>

カンゾウ（甘草）（日本漢方生薬製剤協会ホームページ）

<https://www.nikkankyo.org/seihin/shouyaku/03.htm>

生活の中の食品安全－食品の安全性は量の問題－ その2（食品安全委員会ホームページ）

http://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/mailmagazine_r0107.html

■食器、調理器具や食品の包装には基準に適合したものを！

食品に使用する器具、容器・包装やおもちゃには、食品衛生法で規格が決められていて、材質や使用方法に応じた試験に合格したものだけが使用できるようになっています。先日、風呂桶を食器やお酒を提供する器として利用している飲食店があり、製造元が注意喚起を行っているというニュースがありました。

温度が高い食品、酸性の食品、アルコール飲料等に使用する器具、容器・包装には、それぞれの使用方法に応じた基準が決められています。食器の本体やパッケージには使用できる温度や注意事項などが記載されていますので、確認した上でご使用ください。

容器包装規格試験（公益社団法人日本食品衛生協会食品衛生研究所ホームページ）

http://www.n-shokuei.jp/houjin/laboratory/item/rikagaku_youki.html

器具・容器包装の規格、おもちゃの規格（一般財団法人日本食品検査ホームページ）

<https://www.jffic.or.jp/test/test14>

弊社「ケロリン」桶の不適切な利用に対する注意喚起（富山めぐみ製薬株式会社ホームページ）

<https://www.toyamamegumi.co.jp/information/entry-000256.html>

■アンケートに出てきた物質は

上のアンケートに出てきた物質は「水」でした。水の飲みすぎで死亡事故が起きたこともありません。常識の範囲内を超える水の飲みすぎにはご注意を。

【3】保健福祉センター（南保健所）からのお知らせ

■令和2年度は、高齢者と子どものインフルエンザ予防接種費用を助成します

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行で医療体制が逼迫（ひっばく）することを防ぐため、高齢者と子どものインフルエンザ予防接種費用を助成します。

○高齢者のインフルエンザ定期予防接種

・実施期間

令和2年10月1日（木曜日）から令和3年1月31日（日曜日）までに1回（原則として月曜日～金曜日）

・対象者

福岡市内に住民票（外国人登録を含む）があり、次に該当する人が対象。

1. 接種日当日に65歳以上の方

2. 接種日当日に60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがある方（身体障害者手帳1級相当）。（上記障がい以外での身体障害者手帳1級相当の方は該当しません）

・個人負担金

無料（新型コロナウイルス感染症対策の為、今年度のみ無料とします。生活保護受給者等でも、上記対象者以外の方は費用助成の制度はありませんので、接種料金などは医療

機関に直接お問い合わせください。)

- ・実施医療機関
 1. 福岡市が指定した医療機関（「予防接種（高齢者用）実施医療機関」のステッカーを表示いたします。）
 2. 市外の福岡県定期予防接種広域化実施医療機関
- ・新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）のインストールをお願いします。（スマートフォンをお持ちでない方や、スマートフォンのソフトウェアが古くてインストールができないなどの事情がある方も、助成は受けることができます。）
- ・実施医療機関へ持参する物
『健康保険被保険者証』、『介護保険被保険者証』、または『運転免許証』のいずれか1つ。上記「対象者(2)」に該当する方は『身体障害者手帳の写し』または『診断書』。

※ご本人が希望する場合以外は実施しません。

※予防接種は、接種当日に発熱がある人や、今までに予防接種によって副反応を起こしたことがある人などは受けることができませんので、接種前に体調など正しい情報を医師に伝え、医師の説明をよく聞いた上で接種を受けてください。

※福岡県外の医療機関で予防接種を受ける方へ

医療機関への入院や施設入所等の理由で、福岡県外の医療機関で定期予防接種を希望する場合、福岡市が発行する「予防接種実施依頼書」を持参して接種を受けてください。接種方法や費用負担は、滞在先の市町村の実施方法に従ってください。入院や施設入所等の理由により福岡県外で予防接種を受けた場合、または福岡県内の指定実施医療機関以外で予防接種を受けた場合において、接種費用の払い戻しをいたします。令和2年10月1日～令和3年1月31日の期間に接種を受けたものについて対象となります。

詳しくはホームページをご覧ください（福岡市ホームページ）

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/hokenyobo/health/vaccine/koreishainfluenza.html>

○子どものインフルエンザ任意予防接種費用を助成します

新型コロナウイルスとの同時流行を防ぐため、今年度に限り、子どものインフルエンザ予防接種の費用を助成します。

- ・実施期間
令和2年10月1日（木）から令和3年1月31日（日）までに1人1回（事前に実施医療機関へ予約が必要です）
- ・対象者
福岡市内に住民票（外国人登録を含む）があり、生後6か月（接種日時点）から高校3年生相当の子ども
- ・個人負担金
1,000円（医療機関の窓口での支払、助成を受けられるのは1人1回）
- ・実施医療機関
福岡市が指定した医療機関（福岡市外の医療機関は対象外、払い戻しはありません）。事前に電話で予約をしてください。
- ・接種を受ける前に、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）のインストールをお願いします。（スマートフォンをお持ちでない方や、スマートフォンのソフトウェアが古くてインストールができないなどの事情がある方も助成は受けることができます。）
- ・実施医療機関へ持参する物
住所・氏名・年齢が確認できるもの、母子健康手帳、保護者以外が同伴する場合は保護者から同伴者への委任状、13歳以上で保護者が同伴しない場合（既婚者は除く）は予診票の同意欄に保護者の署名を記入したもの

詳しくはホームページをご覧ください（福岡市ホームページ）

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/hokenyobo/health/vaccine/kodomoinfluenza.html>

【問い合わせ先】

区健康課 電話番号：092-559-5116 FAX番号：092-541-9914

■食育情報レポートについて

南区保健福祉センターでは、市民一人ひとりが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食を大切に作る心を養い、健全な食生活を確立・実践できるよう、「食育情報レポート」を発信し、食育に関する情報を紹介しています。

10月13日に食育情報レポートVol. 15をホームページに掲載しました。（福岡市ホームページ）

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/kenko/hokensyo/repo-to.html>

【問い合わせ先】

区健康課 電話番号：092-559-5116 FAX番号：092-541-9914

■よかトレを始めてみませんか？

外出自粛の影響もあり、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか？暑さもおさまり、涼しくなってきた今が運動を始めるチャンスです！

「よかトレ」とは？

「よかトレ」とは、福岡市がすすめる健康づくりのための体操の総称です。みなさんの知っている「ラジオ体操第一」をはじめとし、「足元気体操」や「黒田節体操」、また南区独自で作られた「南区健康体操」などが含まれており、ご自身の体力や目的に合わせて行うことができます。

「よかトレ実践ステーション」登録団体・施設も募集中！

福岡市では、介護予防に取り組む団体や施設を「よかトレ実践ステーション」として認定し、活動継続のための支援を行っています。

詳しく知りたい方はホームページをご覧ください。（福岡市ホームページ）

<https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/yokatore/>

【問い合わせ先】

区地域保健福祉課 電話番号：092-559-5133 FAX番号：092-512-8811

【4】南区役所からのお知らせ

■安全安心に配慮したイベントマニュアルをご活用ください！

福岡市は「新しい生活様式」を踏まえ安全安心に配慮したイベントマニュアルを制作しました。地域行事や企業のイベントなどに携わる人への参考資料としてご活用いただきたいと思えます。

詳しくはホームページをご覧ください（福岡市ホームページ）

https://www.city.fukuoka.lg.jp/keizai/c_kanko/business/manyuaru.html

【問い合わせ先】

区企画振興課 電話番号：092-559-5017 FAX番号：092-562-3824

—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—

◆発行元◆

福岡市南区保健福祉センター（南保健所）衛生課

電話番号：092-559-5162

E-mail：eisei.MWO@city.fukuoka.lg.jp

◆ため蔵食ゼミホームページ◆

https://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/eisei/life/tamezousyokuzemi_top.html

◆メールマガジン登録・変更・解除◆

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/mailmag.html>（「福岡市メールマガジン」内で行います）

—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—