

「危険ドラッグ」は
「買わない!」「使わない!」「かかわらない!」



危険ドラッグには絶対に
手を出さないで!

危険ドラッグ を使うと

「突然暴れ出す」といった異常行動
を起こしたり、死亡することもあり
ます。

また、重大事故を起こして他人の
命を奪ってしまうこともあります。

危険ドラッグは「合法ハーブ」「お香」「ハーブ」
と称してお店やインターネットで売られています。

危険ドラッグには

NO!

ダメ。ゼッタイ。



家庭での食中毒を予防しましょう

夏季は細菌による食中毒が発生しやすいので、台所まわりの衛生管理に気を付けてください。

3 原則

食中毒菌を・・・

- ①つけない ②増やさない ③やっつける



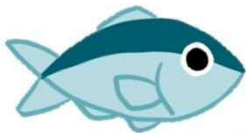
基本は
手洗い！

手洗い犬ゴッシー

6 つのポイント

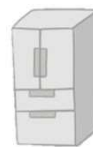
①買い物

- ☆ 生鮮食品は新鮮なものを購入する
- ☆ 消費期限を確認
- ☆ 寄り道せずに帰る



②保存

- ☆ 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- ☆ 肉・魚は汁がもれないように容器に入れる
- ☆ 冷蔵庫の詰めすぎに注意する



③下準備

- ☆ 手洗いはこまめに
- ☆ 生野菜もよく洗う
- ☆ 包丁・まな板はよく洗って消毒する



④調理

- ☆ 調理前に手を洗う
- ☆ 十分に加熱する（肉類は中心部が白くなるまで）



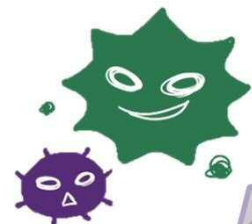
⑤食事

- ☆ 食べる前に手をよく洗う
- ☆ 調理後は早めに食べる



⑥残った食品

- ☆ 清潔な容器に保存
- ☆ 温め直す時は十分に加熱する
- ☆ 怪しいと思ったら場合は捨てる



野菜を食べよう！！



目標
1日

350g



愛知県民の野菜摂取量は、男女とも **全国ワースト1**

※平成24年国民健康・栄養調査の結果では、
愛知県の成人の1日当たりの平均は約240gでした。

★350gの目安・・・野菜の**小鉢70gを5皿分**



ほうれん草のお浸し



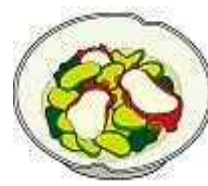
野菜サラダ



煮物



金平ごぼう



酢の物

★野菜を増やすポイント

サラダや野菜スープなど手軽なものを加えることがお勧めです。



☆朝も野菜

いつもの献立に野菜料理を1品プラスしよう！



大腸がんの予防に食物繊維が豊富な野菜中心の食事をしよう！



外食や市販弁当でも野菜を使ったメニューを選ぼう！



丼物や単品ものより定食を選ぼう！




平成27年7月1日から、難病の方へ向けた 難病医療費助成制度の対象疾病 が306疾病に拡大されました。

- 1 対象疾患と認定された場合、自己負担が軽減されます。
- 2 対象疾病が既存の110疾病から306疾病に大幅に拡大されました。
(平成26年まで56疾病)



※診断基準、診断書(臨床調査個人票)は、厚生労働省のホームページから

難病対策  で検索可能です。

詳細は、保健所にお問い合わせください。

<総務企画課>



衣浦東部保健所・安城・みよし保健分室連絡先



<総務企画課> 0566-21-4778

「医療費助成」 特定医療費 特定不妊治療費 小児慢性特定疾病 B型・C型肝炎医療給付等
「免許」 医師 歯科医師 保健師 看護師 准看護師等
「開設」 病院 診療所 歯科診療所 あん摩マッサージ等

<生活環境安全課> 0566-21-4797

「開設」 薬局 医療機器販売業 理・美容所 クリーニング所等
「免許」 薬剤師 臨床検査技師 クリーニング師
「その他」 エイズ検査 肝炎検査 風しん抗体検査 危険ドラッグ等

<食品安全課> 0566-21-5364

「開設」 飲食店等(営業許可証) 食品ハザー
「試験・免許」 調理師 製菓衛生師 ふぐ処理師

<健康支援課> 0566-21-9338 21-9337 (メンタルヘルス相談)

「免許」 栄養士・管理栄養士
「相談」 結核 母子 難病 栄養 歯科
メンタルヘルス※

※面接は事前予約をお願いします。
(受付時間 9時~12時 13時~16時30分)

<試験検査課> 0566-21-9353

「検査」 検便(細菌、寄生虫卵等) 水質検査(井戸水・プール水・浴用水等)
食品検査(食品細菌、添加物等)

※容器の受渡しや受付日時などは事前にご相談下さい。

<安城保健分室> 0566-75-7441

<みよし保健分室> 0561-34-4811