

財団法人 秋田県総合保健事業団

NO.53  
2012年

# けんこう AKITA

## INDEX

【特集】食中毒「サルモネラ属菌」

【情報提供】健(検)診データ「各種健(検)診実施状況」

【イベント情報】「県民こぞってがん検診」イベント参加報告・予定

【運動情報】連載「運動習慣見直してみませんか?」

【けんしんTOPICS】「メタボリックシンドローム」

【INFORMATION】当事業団のホームページと各健診・検査センターの案内



# 食中毒「サルモネラ属菌」について

児桜検査センター 臨床検査課

## 平成23年度のサルモネラ属菌の陽性率から見る食中毒予防のヒント

当事業団では、秋田県内の食品全般について自主検査（細菌検査）を年間6,000件ほど実施しています。今回は感染型食中毒の原因となる代表的な菌の一種、サルモネラ属菌について報告します。

### 1. サルモネラ属菌による食中毒

サルモネラ属菌は自然界で広範囲に分布しているため、感染経路は多様です。

#### ★症状★

- ・ 8～48時間の潜伏期間の後、激しい腹痛や下痢、吐き気、嘔吐、発熱が出現します。下痢は頻回にみられ脱水症状になる可能性もあるため注意して下さい。
- ・ 上記の症状が数日続きますが、通常は1週間程度で回復します。

#### ★原因★

- ・ サルモネラ属菌は、人や動物（鶏、豚、牛、ネズミなど）の腸管に常在する細菌で食品を介して人に感染する 경우가ほとんどです。
- ・ 主に鶏肉、牛肉、豚肉、卵などから感染します。特に鶏肉や鶏卵からの感染が多く発生しています。
- ・ 乳幼児の場合は、犬や猫、カメなどの動物から感染する場合があります。

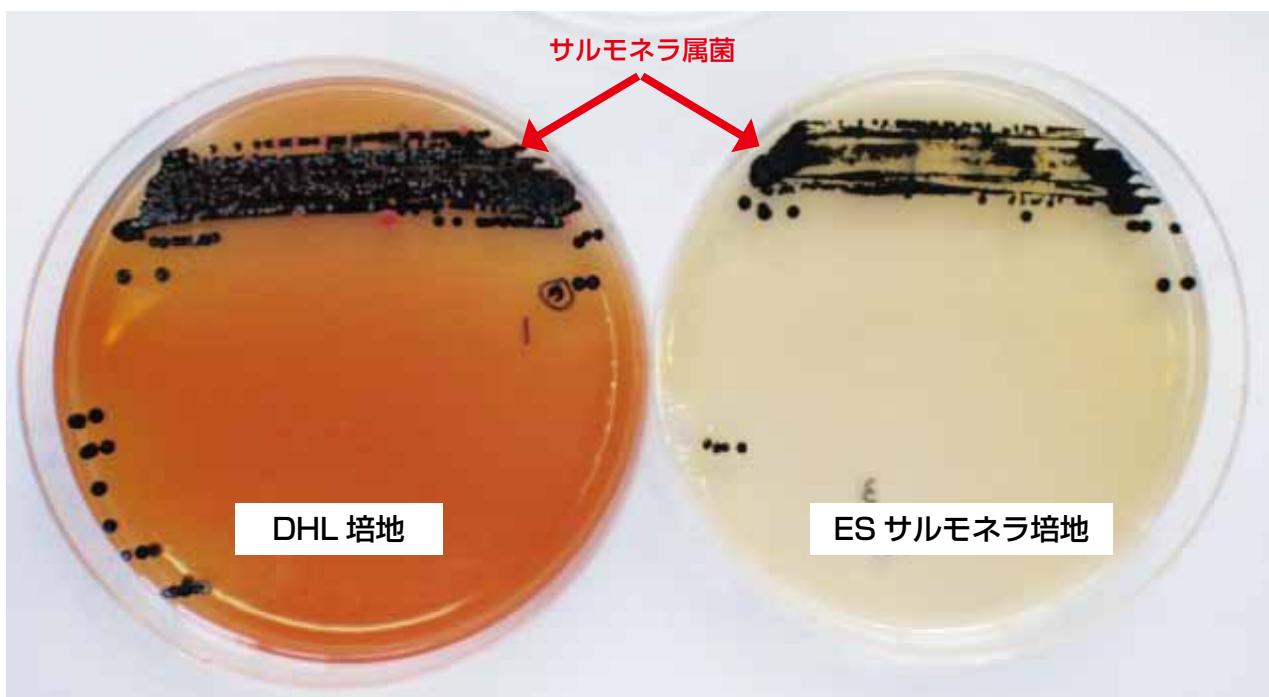
#### ★治療★

- ・ 抗生物質の使用により、比較的症状が軽減します。食中毒かなと思ったら、まずは病院を受診して下さい。
- ・ 下痢や嘔吐の症状がひどい場合は、脱水症状になる可能性があるため、水分補給や点滴治療を行います。

#### ★予防★

- ・ サルモネラ属菌は加熱に弱いので、調理の際は十分加熱処理（70℃1分以上）をして感染を防ぎます。
- ・ 鶏卵は新鮮なものを購入し、必ず冷蔵庫に保管するようにします。
- ・ 菌を伝染するネズミ、ゴキブリ、ハエなどの駆除も重要になります。

### <培地上のサルモネラ属菌（黒い集落）>



## 2. 食肉におけるサルモネラ属菌の陽性率

表は、当事業団児桜検査センターで実施した食肉中のサルモネラ属菌の検出状況です。

### 平成23年度 食肉中のサルモネラ属菌検出状況

月	食肉のサルモネラ属菌依頼件数		陽性数		陽性率 (%)	
	食肉全体	鶏肉	食肉全体	鶏肉	食肉全体	鶏肉
4	20	16	4	4	20.0%	25.0%
5	21	14	3	3	14.3%	21.4%
6	40	20	8	8	20.0%	40.0%
7	29	16	8	7	27.6%	43.8%
8	40	8	4	2	10.0%	25.0%
9	23	15	4	2	17.4%	13.3%
10	11	9	2	2	18.2%	22.2%
11	18	11	0	0	0.0%	0.0%
12	11	6	1	1	9.1%	16.7%
1	8	8	0	0	0.0%	0.0%
2	4	4	0	0	0.0%	0.0%
3	10	10	3	3	30.0%	30.0%
計	235	137	37	32	15.7%	23.4%

平成23年度に検査した食品の総検体数は5,596件のうち食肉（生肉）は334件でした。そのうちサルモネラ属菌の依頼があったものは235件、陽性検体は37件で陽性率15.7%でした。陽性となった37件中32件（86.5%）は鶏肉でした。

鶏肉の陽性率は月平均23.4%で、多い月では43.8%になっていました。

## 3. 効果的な予防方法

サルモネラ属菌は分類学的に腸内細菌科に含まれていますが、鶏においては正常細菌叢に含まれており、体外排出機能が働かないため腸内に定着しています。

サルモネラ属菌による食中毒を予防する為には、鶏肉にはサルモネラ属菌がついているものと考えて調理し、以下の事に注意されることをお勧めします。

### サルモネラ属菌による食中毒予防のための調理時の注意事項

1. 生肉用と野菜用のまな板・包丁などを別にする。
2. 生肉を調理する時は、中までしっかり火を通す。
3. 調理後はあまり時間を置かずに食べる。
4. 残ったものはすぐ冷蔵庫に入れる。
5. 使用後のまな板・包丁などは熱湯や家庭用塩素系漂白剤などでしっかり消毒する。

生肉には、サルモネラ属菌だけでなく、大腸菌やカンピロバクター属菌などの食中毒菌も存在するものと考え、注意をはらいながら調理し、食中毒予防に取り組みましょう。

# 健(検)診データ「各種健(検)診実施状況」

総務部 経営企画課

平成22年度に秋田県全県及び秋田県総合保健事業団で実施した、「がん検診」と「特定健康診査」、「特定保健指導」の実施状況について、秋田県内の対象者、受診者及び当事業団受診者等について掲載します。

## 1. H22年度各種がん検診における当事業団の役割(対象年齢人口数に対する実施状況)について

当事業団の「役割」を実施率(対象年齢人口数に対する実施数)で見ると以下のようになります。

なお、対象年齢人口数は平成22年の国勢調査年齢別人口を用いました。また、各検診の対象年齢未満の受診者数は除きました。その結果、対象年齢の受診者数は、胃がん40,136人、子宮がん21,008人、乳がん14,852人、肺がん57,388人、大腸がん57,126人、前立腺がん21,666人となります。(表1)

### ・胃がん検診

実施率5.70% (対象年齢人口数40歳以上 704,499人)

### ・子宮がん検診

実施率4.27% (隔年) (対象年齢人口数20歳以上女性 491,717人)

### ・乳がん検診

実施率3.82% (隔年) (対象年齢人口数40歳以上女性 388,841人)

### ・肺がん検診

実施率8.15% (対象年齢人口数40歳以上 704,499人)

### ・大腸がん検診

実施率8.11% (対象年齢人口数40歳以上 704,499人)

### ・前立腺がん検診

実施率8.55% (対象年齢人口数50歳以上男性 253,473人)

表1. H22年度秋田県の各種がん検診対象年齢人口と事業団における受診者数及び実施率

検診種別	対象年齢人口数(人)	事業団対象年齢受診者数(人)	実施率
胃がん	704,499	40,136	5.70%
子宮がん	491,717	21,008	4.27%
乳がん	388,841	14,852	3.82%
肺がん	704,499	57,388	8.15%
大腸がん	704,499	57,126	8.11%
前立腺がん	253,473	21,666	8.55%

## 2. H22年度秋田県及び当事業団における「特定健康診査」(40~74歳の各医療保険加入者と被扶養者)の実施状況

秋田県での「特定健診」の全対象者数は208,992人、受診者数が68,967人で、受診率は33.0%となっています。そのうち、当事業団での受診者数は36,485人で、全受診者の52.9%を占めています。(表2、図1)

表2. H22年度秋田県と秋田県総合保健事業団における特定健診実施状況

	特定健診		
	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率
秋田県	208,992	68,967	33.0%
事業団		36,485	

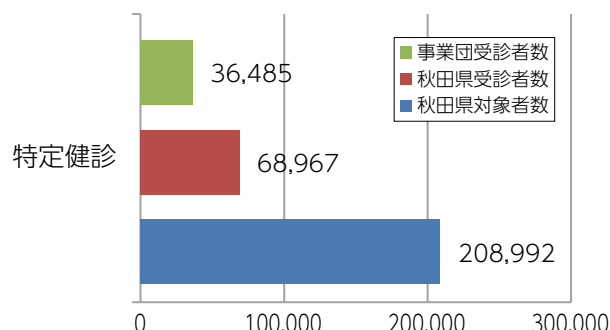


図1. H22年度秋田県と秋田県総合保健事業団における特定健診実施状況

## 3. H22年度秋田県及び当事業団における「特定保健指導」【動機づけ支援】【積極的支援】の実施状況

表3. は、「特定健診」の結果から「特定保健指導」【動機づけ支援】【積極的支援】の対象となった秋田県での対象者数、利用者数、終了者数と当事業団での利用者数、終了者数です。

また、図2. は、「特定保健指導」【動機づけ支援】、図3. は【積極的支援】の実施状況となります。

**【動機づけ支援】** 県全体の利用者(利用率)は、1,401人(19.4%)で、そのうち当事業団での利用者は292人。

**【積極的支援】** 県全体の利用者(利用率)は、606人(17.3%)で、そのうち当事業団での利用者数は474人となっています。

表3. H22年度特定保健指導実施状況

	動機づけ支援					積極的支援				
	対象者数(人)	利用者数(人)	利用率	終了者数(人)	終了率	対象者数(人)	利用者数(人)	利用率	終了者数(人)	終了率
秋田県	7,208	1,401	19.4%	1,229	17.1%	3,496	606	17.3%	475	13.6%
事業団		292		288	4.0%		474		432	12.4%

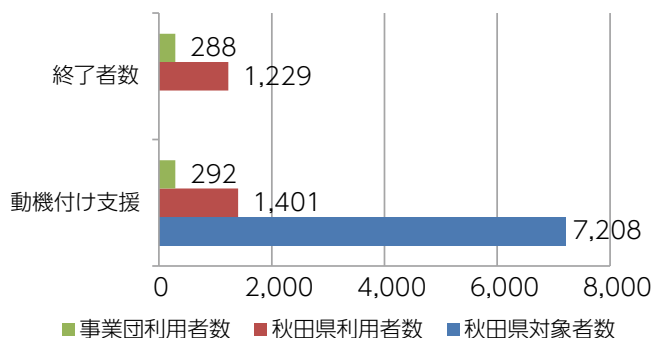


図2. H22年度特定保健指導実施状況【動機づけ支援】

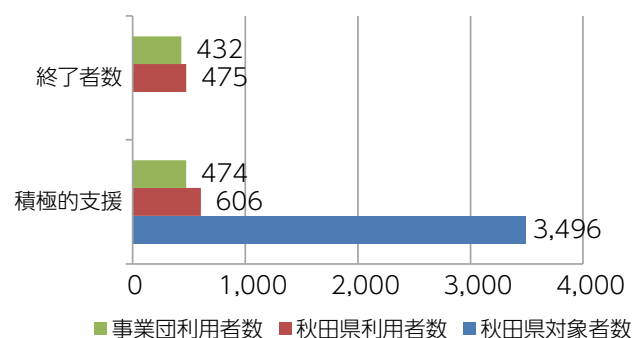


図3. H22年度特定保健指導実施状況【積極的支援】

※以上、秋田県のデータは国民健康保険中央会平成22年度特定健康診査・特定保健指導実施状況概況(集計表)をもとに作成

## 県民こそってがん検診

「県民こそってがん検診運動推進事業」は、秋田県の「がん」による死亡数及び死亡率の減少を目指し、低迷する本県のがん検診受診率向上のため、行政・企業・地域及び団体等が協働し、県民がこそってがん検診を受けに行く機運づくりを「県民運動」として展開する事業です。

平成23年度から始められ、本年度も県の委託を受け、(財)秋田県総合保健事業団に配置された「がん検診推進員」8人がこの事業の中心となって、秋田県と連携・協力して、がん検診を受診することの重要性とがんに関する正しい知識の普及啓発活動を実施しています。

### 「がん検診推進員」の主な活動

- ・ 県内の市町村や事業所を訪問して、啓発グッズを贈呈しがん検診受診のPR活動をする「巡回キャラバン」
- ・ 地域イベントに参加して、がん検診受診のPR活動をする「PRキャンペーン」の実施
- ・ 県内の地域振興局単位で、地域住民・がん経験者等とがん対策やがん検診受診率向上に向けて広く意見交換をする「タウンミーティング」の開催
- ・ がんに対する正しい知識の普及やがん検診受診を促進するために、地域や職場に出向いての「ミニがん講座」の開催
- ・ 上記「ミニがん講座」受講者を対象に、地域や職域の検診時期等に合わせて、がん検診受診の声かけを行う団体やサポーターを認定する「がん検診受診応援団」の創設



#### イベント参加活動報告

- ・ 4月21日(土) ・ 5月19日(土)  
「いきいき健康フェア」(中通病院主催・秋田市民市場)
- ・ 5月4日(金)「桜と菜の花まつり」(大湯村)
- ・ 5月「母の日キャンペーン」【あけぼの秋田主催・13日(日)(横手市)・20日(日)(秋田市)・27日(日)(大館市)】
- ・ 5月26日(土)「芝桜フェスタ」(横手市)
- ・ 5月27日(日)「市民公開フォーラム」(大仙市)
- ・ 5月30日(水)「チャレンジデー2012」(羽後町)



#### イベント参加活動予定

- ・ 8月18日(土)・9月15日(土)  
「いきいき健康フェア」(中通病院主催・秋田市民市場)
- ・ 7月29日(日)「サトウタケ2012 in みたね」(三種町)
- ・ 8月15日(水)「きやどっこ祭り」(五城目町)
- ・ 8月26日(日)「天王グリーンランド祭り」(湯上市)
- ・ 9月15日(土)「のしろ健康21健康展」(能代市)
- ・ 9月16日(日)「元気フェスタ」(鹿角市)



#### ミニがん講座

町内会、サークル等の集まりや勉強会、職場の研修などに出向き、30分程の講座を無料で行き、がんに関する知識の普及、検診受診の重要性についてお話しします。お問合せは、8ページに掲載のがん検診推進員連絡先まで。



# 運動で健康づくり

## ～運動習慣見直してみませんか？～

### ☆運動の効果☆

- メタボリックシンドロームの改善・予防
  - 心肺機能の向上 ○抵抗力の向上
  - 怪我の防止 ○ストレス解消
- 運動にはまだまだたくさんの健康効果がありますが、日ごろどんな運動を取り入れていますか？

### ☆運動は大きく分けて3種類に分けられます☆

- ①筋力を向上させる筋力トレーニングなどの無酸素運動
- ②ウォーキングや水中歩行など、脂肪燃焼や心肺機能向上に効果のある有酸素運動
- ③筋肉を気持ちよくのばす、ストレッチなどの柔軟性運動

**これらの運動をバランスよく組み合わせると効果的です！**

### ☆日常生活も大切に！☆

運動する時間がない時は、日常生活活動も少しの工夫で運動効果が期待できます

#### 歩数をふやす工夫

- 駐車場では遠くに駐車する
- 別の階のトイレを利用する
- 速足で歩く ○階段を使う ○散歩する
- 移動を自転車、徒歩にする など

#### 運動効果を高める工夫

- 腕を大きく前後に振って歩く
- テレビを見ながらストレッチや筋トレ
- 家電製品に頼りすぎない（雑巾がけ、掃除、洗車）

### ☆無理なく楽しく続けられる運動を！☆

運動を安全に、継続して行うには、自分の体力を知り、その体力に合わせた運動を行うことが大切です。

これから運動しやすい季節になりますが、気持ちよく体を動かしてみませんか？！

## けんしんTOPICS

健診で腹囲測定をしていると「私、メタボですか？」と聞かれる事があります。

メタボリックシンドロームはウエスト（へそ周り）の大きさだけではわかりません。

### ★メタボリックシンドロームとは？★

おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が生活習慣病（肥満症・高血圧・高脂血症・糖尿病など）に大きくかかわることがわかってきました。

その内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が該当になるとメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といえます。

メタボリックシンドロームの方は動脈硬化が要因である心臓病や脳卒中といった病気を引き起こしやすくなるといわれています。

病気発症の危険度は危険因子の数が増えることで急激に増え、危険因子がない人に比べて危険因子が1つあると5.1倍、2つあると5.8倍、3～4個の危険因子を持っていると35.8倍になるそうです。

### ★メタボリックシンドローム予防のために★

生活習慣を少し改善することで内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを予防することができます。食生活を見直し、普段から階段を使うなど軽いことから運動を習慣つけていき、過度の飲酒をさげ、禁煙するなど、腹囲が気になる方、メタボリックシンドロームを予防したい方は自分の生活習慣を見直してみましょう。

### 診断基準

#### 腹囲（へそ周り）

男性：85cm以上  
女性：90cm以上

\*男女共に内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上に相当

+

下記の3つのうち、2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます

#### ①脂質異常

中性脂肪：150mg/dl以上  
HDLコレステロール：40mg/dl未満  
のいずれかまたは両方

#### ②高血圧

最高（収縮期）血圧：130mmHg以上  
最低（拡張期）血圧：85mmHg以上  
のいずれかまたは両方

#### ③高血糖

空腹時血糖：110mg/dl以上  
または  
HbA1c：5.5%以上



## 訂正とお詫び

健康あきたNo.52 (2012年3月発行) 9頁「あきたタバコとりびあクイズ」の答えに誤りがありました。  
 答4. ○とありますが正しくは×です。みなさまにはご迷惑をおかけしました。訂正し、お詫び申し上げます。

### 秋田県総合保健センター

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6  
 電話代表 018-831-2011  
 F A X 018-831-1663

### 保健・情報管理部ドック健診課

電話代表 018-831-2013  
 F A X 018-831-2014

### がん検診推進員

電 話 080-1662-1369・1370

### 県南健診センター

〒019-1234 仙北郡美郷町飯詰字北中島35-1  
 電 話 0187-84-3811  
 F A X 0187-83-2115

### がん検診推進員

電 話 080-1662-1371

### 県北健診センター

〒018-3333 北秋田市坊沢字横道沢23-2  
 電 話 0186-63-1837  
 F A X 0186-63-0929

### がん検診推進員

電 話 080-1662-1368

### 県北健診センター大館支所

〒017-0864 大館市根下戸新町1-8  
 電 話 0186-42-9770  
 F A X 0186-42-9771

### 児桜検査センター

〒011-0909 秋田市寺内児桜3-1-24  
 電 話 018-845-5100  
 F A X 018-845-9255



## 「健康あきた」第53号 平成24年7月発行

発行 財団法人 秋田県総合保健事業団  
 編集 総務部経営企画課 「健康あきた」編集委員会  
 〒010-0874 秋田市千秋久保田町6番6号  
 ☎018-831-2011  
 印刷所 株式会社三森印刷