

# さくら通信

第39号



二んにちは  
瑞穂保健センターです

## 年に一度は健康チェック **無料**



自営業の方など国民健康保険加入者で30歳・35歳と40歳以上の方、後期高齢者医療加入者が対象となります。この健診は生活習慣病に着目した健診です。生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行するため、日頃の健康管理が重要です。肥満や生活習慣病は新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクを高めます。健診を年に一度受診し、生活習慣病の早期発見と早期治療、健康づくりに努めましょう。

### 対象者

#### 30・35 健診

4月1日時点で30歳・35歳の  
名古屋市の国民健康保険加入者

#### 特定健康診査

名古屋市の国民健康保険加入者で  
40歳以上の方

#### 健康診査

名古屋市の  
後期高齢者医療加入者

### 健診の検査項目

理学的検査・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査  
特定の年齢の方は、貧血検査・心電図検査を追加で実施

### 費用

無料

### 健診場所

健診等実施機関または集団健診会場

健診結果通知に『動機づけ支援』『積極的支援』と書かれている方は、特定保健指導の対象となります。保健センターの保健師や管理栄養士が、生活習慣病を防ぐ生活習慣づくりのお手伝いをします。(一部の健診等実施機関でも実施)

また市内の協力医療機関や保健センターでは、勤め先などでがん検診を受ける機会のない名古屋市民の方を対象に6種類のがん検診を実施しており、各500円(ワンコイン)で受診できます。



### お問い合わせ

名古屋おしえてダイヤル 052-953-7584

# 自然毒に注意しましょう!

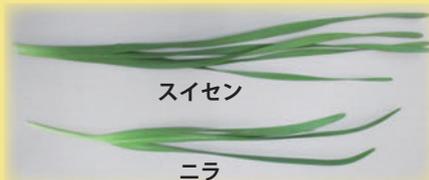


植物や動物の中には、毒成分を持つものが存在します。これらの毒を自然毒といい、植物や動物が本来持っているものもあれば食物連鎖を通じて体内に蓄積される場合もあります。食用の植物と間違えて有毒植物を食べてしまうなど、自然毒による食中毒は毎年発生していますので注意しましょう。

## スイセン

過去10年間に全国で発生した有毒植物による食中毒で発生件数が最も多いのが、**スイセン**です。**スイセンはニラなどを見分けがつきにくく、誤って採取し、調理してしまう事例が多く発生しています。**

スイセンは非常に身近な植物のため、畑や家庭菜園などでも注意が必要です。**野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。**



## ジャガイモ



ジャガイモの**芽の部分や緑色になった部分**には、天然毒素のソラニンやチャコニンが多く含まれています。これらを多く含むジャガイモを食べると、おおよそ30分から半日程度で、吐き気や下痢、おう吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出る場合があります。

自宅で保存・調理・食べる時は、**イモに光を当てない・保存時にイモを傷つけない・芽とその周辺や緑色の部分は除く・皮はできるだけむく・苦みやえぐみのあるイモは食べないように**しましょう。

## その他の有毒植物・毒キノコ

名古屋市市内でも、平成29年に毒キノコ「オオシロカラカサタケ」を食べたことによる食中毒事例が発生しています。**食用と確実に判断できない植物やキノコは採らない・食べない・売らない・人にあげないように**しましょう。



オオシロカラカサタケ

## フグ



例年、全国で、自分が釣ったフグを自ら調理して食べることによる重症事例や死亡事例が発生しています。

フグを自ら調理することは非常に危険であり、最悪の場合、死亡するおそれがあります。**釣ったり、もらったりしたフグを、自ら調理して食べることは、絶対にしないでください。**