



ワッくん健康通信

平成 29 年 9 月 発行 発行元：鶴見福祉保健センター 第 35 号



毒キノコに要注意！

■毒キノコによる食中毒を防ぐ3原則■

安全に食べられると確実に判断できないものは、絶対に、

「採らない！」「食べない！」「人にあげない！」

秋はキノコが美味しい季節です。山にキノコ狩りに行って、自分で採取したキノコを食べる方もいるかと思いますが、野生のキノコの中には毒をもつキノコもあり、毒キノコを食べたことによる食中毒が毎年起きています。中には死亡事例もありますので、キノコ狩りには注意が必要です。

安全に食べられるかどうか不確かなものは絶対に採って食べないようにしましょう。また、他の人からもらったものに有毒種が混ざっていて食中毒になった事例もあります。食用かどうか不確かなものは人に**あげない**、人からもらったものでも不安な時は**食べない**判断をすることも大事です。

こんなことにも注意が必要！

【誤った「言い伝え」を信じない！】



これ食べて大丈夫かな？

迷ったら食べないよ！



・・・古くからの言い伝えは事故につながります。例えば、「地味な色のキノコは食べられる」「縦にさけるキノコは安全である」「虫食いのキノコは食べられる」などには、いずれも例外があります。

⚠ キノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！

口に入れて強い苦味や舌のしびれなどを感じたら、すぐに吐き出してください。気づかずに食べて、後で体調が悪くなったときはすぐに近くの医療機関で診察を受けてください。

【お問い合わせ先】鶴見福祉保健センター 生活衛生課 食品衛生係 TEL:045-510-1842

FAX:045-510-1718

運動の秋

ウォーキング、はじめませんか？

ウォーキングのおすすめポイント・効果

☆場所・時間・服装・年齢を選ばない

隙間時間を見つけて手軽に取り組むことができます。
運動が苦手な方も始めやすい運動です。

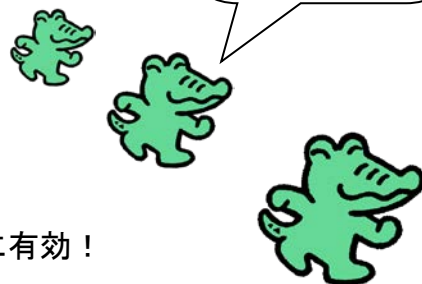
☆身体にやさしい運動

自分の健康状態に合わせて行うことができます。
歩くペースは無理のない範囲で行いましょう。

☆生活習慣病にも効果あり！

肥満や高血圧、糖尿病等の生活習慣病の予防や改善に有効！
皮下脂肪や内臓脂肪の燃焼、冷え症やむくみの改善、
ストレス解消にも効果があります。

仲間とおしゃべり、
周囲の景色を
楽しみながら♪



ウォーキングのおともをご紹介します♪

①ウォーキングポイント

よこはまウォーキングポイントとは…

18歳以上の横浜市民の方に
歩数計を持って楽しみながら
健康づくりを進めていただくための事業です。

参加者には**無料で歩数計をプレゼント！**

※送料630円（税込）はご負担ください。

WEBでの申込みも可能です。

よこはまウォーキングポイント



②ちょい足し運動

今日からできる！ちょい足し運動とは…

「忙しくて時間がない」「キツイ運動は苦手」
そんな方も気軽にできる運動をご紹介します。

お子さんと一緒にできる体操やシニア向けの
体操等、幅広い世代の方は活用できるように作成
しています。

鶴見区役所のホームページからダウンロード
することができます。

（アクセスはこちら↓）

<http://www.city.yokohama.lg.jp/tsurumi/life/health/etc/undoukeihatsu.html>



【お問合せ先】鶴見福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

TEL045-510-1832 FAX 045-510-1792