

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



宍粟市 芳賀城址と街並み

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2025年10月15日 No. 261

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328

E-Mail : hyougokenkentiku@mub.biglobe.ne.jp

URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

60回の節目を迎えた「健康強調月間」

健康で楽しい毎日を送るための4つのアクション

加入者の健康意識の向上を目指して各種事業を行っています。1966年に始まった本事業は今年で60回の節目を迎え、2008年度に特定健診・特定保健指導が開始されてからは、生活習慣病予防に重点を置いています。

また、国が2019年に取りまとめた「健康寿命延伸プラン」では、2040年までに健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す健康寿命を、男女ともに75歳以上にすることを目標に定めました。こうした“健康寿命の延伸”を図るという目標に向けて国は、①次



世代を含めた全ての人の健やかな生活習慣形成 ②疾病予防・重症化予防 ③介護予防・フレイル対策、認知症予防の3分野を中心に取り組みを推進しています。

今年の健康強調月間PRポスターは、昨年に引き続き、健康で楽しく毎日が送れることを目標に、「運動」「食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」の4つのアクションを推し進める内容となっています。

これらは、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートする国民運動として、「健康寿命をのばそう」をスローガンに展開している「スマート・ライフ・プロジェクト」が提唱しているアクションとも重なります。

さて、皆さんは日ごろからどのような生活を送っていますか？ 私は「まだ、大丈夫…」と思わずに、同月間を機に日常生活を省みるとともに、4つのアクションをバランスよく取り入れ、健康的な生活に切り替えていきましょう。

「すこやか健保 2025年10月号」（健康保険組合連合会 2025年10月1日発行）

無断転載を禁ずる

● 資格確認書の一括発行について、説明会を開催します

令和7年12月2日以降は現行の被保険者証（健康保険証）が使用できなくなることから、

- 1 マイナンバーカードを作成していない方
 - 2 マイナンバーカードを持っているが健康保険証の利用登録をしていない方
- 以上の方一括して健康保険資格確認書を作成し送付します。

お送りする資格確認書の取り扱いについて、次のとおり説明会を開催します。

日時 令和7年11月6日（木） 13：30から30分程度

場所 Web および兵庫建設会館201会議室

Web と対面によるハイブリッド形式で開催します。

参加希望の場合は同封の「資格確認書一括発行説明会 出席報告書」により10月31日（金）までに以下の方法でお申し込みください。

【参加方法1】Web による説明会への参加を希望される方は、

info@hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp

あてに同封の出席報告書をPDF化して添付いただくか、または、メール件名に11.6 説明会参加希望、メール本文に事業所名、担当者名、を記載してメールによりお申し込みください。

お申込みいただいたメールアドレスに返信して、招待メールをお送りします。

※ 参加いただける人数に限りがありますので、1事業所1台のパソコンでお願いします。

【参加方法2】対面による説明会への参加を希望される方は

FAX 078-997-2328により同封の出席報告書を送付してください。

【質問などについて】

資格確認書について、現時点で疑問に思っておられることなどがありましたら、申込み時のメール本文に記載いただければ、当日の説明会でご説明させていただきます。

また、当日に時間があれば質問事項をお聞きいたします。

● 特定保健指導のご案内を送付します

令和7年4月1日から令和7年9月30日までに提出いただいた健診結果から、生活習慣病のリスクが高い方を対象として生活習慣の改善や病気を予防することを目的とした保健指導のご案内を送付しています。

該当者のいる事業主様におかれては、

- (1) 令和7年度特定保健指導の実施について（ご案内）
- (2) 特定保健指導対象者向けパンフレット
- (3) 特定保健指導委託業者3社のチラシ
- (4) 特定保健指導希望調査票

の4点をお配りいただくようお願いします。

なお、特定保健指導調査票については、委託事業者3社から希望するメニューを選び、令和7年10月31日（金）までにFAXまたは郵送により送付いただくようお願いします。

どうしても保健指導を受けられない場合は、受けられない理由を特定保健指導調査票に記載してください。



〔 3種類の保健指導メニューからご自身にあったものを選んでください 〕

～健康になるための専門家のアドバイスが受けられます～

特定保健指導は内臓脂肪型肥満に着目し、生活習慣の改善を支援するための保健指導のことで、
腹囲の基準値（男性 85 cm・女性 90 cm）以上、またはBMI 25 以上で血圧、血糖、脂質の数値や
喫煙習慣であればまる個数により、「積極的支援」と「動機づけ支援」に分かれます。

ご提供している保健指導メニューは次のとおりです。

1 SOMPO ヘルスサポート

面談と電話またはWEBにより管理栄養士、保健師からアドバイスを受け、目標設定と実行
状況を確認しながら進めていきます。

2 インサイト「マイナス2・2チャレンジ」

体重と腹囲をアプリに記録していくシンプルな取り組みです。管理栄養士、保健師との面
談により目標設定し、毎週送られてくるメールによりサポートを受けられます。

3 イーウェル

WEBGYM（ウェブジム）アプリを使って運動プログラムを実践しながら減量を目指します。
面談、メールにより管理栄養士、保健師のサポートを受けられます。

● 「郵送自己検診のお知らせ」を送付します

「毎年必ず受けましょう！ がん検診！ -郵送自己検診-」のご案内を各事業所様にお送りしました。
がんの早期発見、早期治療のために1人でも多くの方が受けていただきますよう、特段のご配慮を
お願いいたします。

なお、案内に記載の自己負担金は、当組合からの補助後の料金となっています。下の4に記載の保
健事業「がん検診補助金」を請求していただくことはできません。

1 お手数をお掛けして恐縮ですが、被保険者の皆様に1枚ずつお渡し願います。案内書（申込書）
が不足する場合は当健康保険組合にご連絡いただくか、またはコピーしてご対応願います。

2 申込について

(1) 申込方法と期限

所定の申込書を、令和7年11月28日（金）までに当健康保険組合に提出いただきます。

また、Webでの申し込みも可能です。案内チラシのQRコードをスマホで読み取ってお申込
みください。

(2) 支払方法

検診機関から個人宛に検査器具等とともに振込用紙が同封されていますので、コンビニ等で振
込ください。なお、受診されなくても自己負担金は必要となります。

(2) 採取器具の返送締切日

問診票と採取した器具を所定の封筒に入れて、令和8年1月31日（土）までに委託検診機関
（メスブ細胞検査研究所）へ郵送してください。

3 すでに春実施分で郵送自己検診の申込みをされた被保険者・被扶養者の方は、今回、再度同一検
診項目について、申込みをすることができませんのでご注意ください。

また、大腸がん検診については、ご案内したとおり今回のメニューから除外しております。

4 当健康保険組合では、がん検診補助も行っています。

人間ドックや健康診断を受けられた際にオプション検査としてがん検診を受けられた場合や、医
療機関で全額自己負担してがん検診を受けた場合には、1がん検診ごとに3,000円以内の実費を補
助しています。

健診時のオプション検査又は今回の郵送自己検診のいずれかを選択して受けていただき、重複し
てがん検診を受けることがないようにご注意ください。

● ウォーキングイベントを開催します

健康を維持するために歩くことは効果的だといわれています。

日常生活での歩くことに少しプラスして昼休みに職場の周りの散歩や、朝や夕方にウォーキングをしてみませんか。

1日 5,000 歩のウォーキングを続けることで、認知症や心疾患、要介護、脳卒中の予防になり、

1日 8,000 歩のウォーキングを続けることで、脂質異常症や糖尿病、高血圧の予防になると言われています。

また、時速 4.8 キロメートルで、30 分間のウォーキングでは 80 キロカロリーを消費できます。時速 8 キロメートルに上げると、30 分間で 180 キロカロリーを消費します。

Amazonギフトカード合計 **1,000** 円分が当たるチャンス!

**参加して
当たる!**

当イベントに参加し
平均歩数5,000歩を達成すると

抽選で最大**1,000**名様

500
円分

**貯めて
当たる!**

アプリで健康保険組合を登録し
1,500ポイント以上貯めると

抽選で毎月

500
円分



令和7年度

スマホ de

チーム対抗ウォークラリー

開催期間 **11/17日~12/6日**

エントリー期限 **11/16日**まで

**参加
無料**

スマートフォンを用いて、健康保険組合や事業所同士で歩数を競うウォーキングイベントです。
歩いて運動不足を解消!お得に景品をゲットしましょう!

今回は九州一周
めざせ「桜島」!

参加方法

STEP 01 グッピーヘルスケアアプリのダウンロードとプロフィールの登録

1 アプリをダウンロード



Androidをご利用の場合、「Google Fit」および「ヘルスコンネクト」のインストールが必要になることがあります。

2 プロフィール・目標設定



「プロフィール」を登録し、
「目標設定」を更新してください

STEP 02 健康保険組合の登録

すでに健康保険組合の登録がお済みの方は
STEP03にお進みください

**必ずご登録を
お願いします**

1 カテゴリから選択



左上の「+」マークから
健康保険組合をタップ

2 健康保険組合を選ぶ



所属している
健康保険組合をタップ

3 区分の選択、 利用規約への同意



各項目を入力して
「同意して利用開始」をタップ

4 登録完了



歩数や健康活動に応じて
ポイントが貯まります

※景品 (Amazonギフトカード) の抽選に参加するには「健康保険組合」の登録が必要となります。

STEP 03 ウォークラリーへの参加

共有されたチームコードを登録ください

1 トップ画面から機能追加



左上の「+」マークをタップ

2 カテゴリから選択



イベント
「ウォークラリー」をタップ

3 チームコードを登録



チームコードを登録

4 登録完了



健康維持やダイエットのためにぜひ
チャレンジしてみてください。

猛暑だった夏が終わり、爽やかな季節
になってきました。

秋らしい空気を感じながら通勤にウ
ォーキングを取り入れてみませんか。

また、11月は紅葉が綺麗ですから、
週末は電車やバスを使って、歩いてお
出かけも良いものです。

グッピーヘルスケアアプリはこちらの
QRコードを読み
取ってダウンロー
ドしてください。



確認事項

- ・今回のイベントでは1日あたりの歩数上限を30,000歩で設定しています。30,001歩以上歩いた場合でも30,000歩と計上されます。
- ・チームのメンバーと会話が出来るチャット機能も追加しております。アプリ内ウォークラリーページからチャット機能に遷移できます。
- ・チーム内メンバーとのコミュニケーションや励ましあいぜひご利用ください。
- ・ウォークラリーの「ランキングに表示するお名前」は一度設定すると変更できません。また、参加者全員が閲覧できるお名前となります。
- ・チームコードは入力後の変更ができません。入力間違いにご注意ください。

令和7年11月 ウォーキングイベント チームコード一覧

記号	事業所名称(チーム名)	チームコード	記号	事業所名称(チーム名)	チームコード
102	旭建設 株式会社(尼崎市)	0167:2695:3582	470	コープ住宅株式会社	0167:1624:7433
103	株式会社 備藤工務店	0167:0279:5775	472	建退共兵庫	0167:0714:0763
104	株式会社 大和建設	0167:7467:5474	502	明石土建株式会社 本社	0167:0775:5483
105	株式会社 大登建設	0167:4848:1317	503	淡路土建株式会社	0167:8489:2120
107	福居建設株式会社	0167:2286:9754	504	新井建設工業株式会社	0167:3279:6003
111	株式会社 林建設	0167:1834:2946	507	株式会社 舟坂組	0167:8013:6639
112	株式会社 浜田組	0167:9427:8512	509	株式会社 花房工業所	0167:1947:8672
115	株式会社 柄谷工務店	0167:6267:6673	511	株式会社 比賀工務店	0167:4842:8807
116	堅田建設興業株式会社	0167:4259:6972	512	姫路ホーム株式会社	0167:0953:8439
118	株式会社 窪田工務店	0167:0944:6795	517	株式会社 池本	0167:6466:1374
119	株式会社 前田工務店尼崎市	0167:3124:1031	518	加東建設株式会社	0167:2508:8431
120	宮崎建設株式会社	0167:7143:8349	519	株式会社 加納工務店	0167:7125:0588
122	宗像建設株式会社	0167:6556:1898	520	株式会社 貝塚工務店	0167:7328:8356
124	株式会社 中井総組	0167:1765:8593	521	株式会社 加古川組	0167:0662:9333
128	神鋼建設株式会社	0167:9846:6781	529	前川建設株式会社	0167:5791:9615
133	株式会社 東園組	0167:5707:8890	531	株式会社 松本工務店	0167:3745:8853
134	株式会社 大和工業所	0167:9659:5515	534	三宅建設株式会社	0167:2276:1377
136	株式会社 山之内工務店	0167:1188:2948	537	平成建設株式会社	0167:2018:7646
137	株式会社 吉川組	0167:6327:3435	540	株式会社 森長組	0167:7871:2883
138	株式会社 トータルサプライ	0167:4336:1239	541	株式会社 中川工務店	0167:9664:8613
139	神鋼ホーム株式会社	0167:3988:5163	547	太田土建株式会社	0167:3448:2012
140	兵庫県建設業協会尼崎支部	0167:4476:9385	549	株式会社 柴田工務店	0167:2971:4130
141	カラタニエンジニアリング株式会社	0167:5222:3148	550	SHOWA GROUP株式会社	0167:9749:6604
204	株式会社 グローリービー	0167:8559:6082	551	塩谷運輸建設株式会社	0167:2839:8263
206	株式会社 磯尾組	0167:2250:8018	553	株式会社 ソネック	0167:3677:7642
209	株式会社 春日工務店	0167:7078:0883	554	株式会社 高階	0167:8243:0249
213	近畿建設技能研修協会	0167:4227:1924	560	株式会社 山増建設	0167:0017:2166
214	上月ウィックス株式会社	0167:4351:6973	563	兵庫県建設業協会北播磨支部	0167:9676:9743
215	株式会社 国松工務店	0167:0554:3508	565	株式会社 ニューウエル	0167:1902:7123
216	株式会社 松田組	0167:0398:3318	566	株式会社 洲本建設	0167:4841:9856
218	三日月建設株式会社	0167:7679:7701	568	株式会社 サンタク	0167:6876:2060
220	西本建設株式会社	0167:5761:8145	569	兵庫県建設業協会加印支部	0167:9484:1461
234	平田建築設計株式会社	0167:5636:8472	571	兵庫ホーム株式会社	0167:3556:7974
235	株式会社 中安建築事務所	0167:9797:2874	572	塩谷建設株式会社	0167:6233:5690
236	株式会社 羽衣組	0167:0715:0971	573	松井開発運輸 株式会社	0167:9602:2821
237	上月合名会社	0167:5591:1270	575	株式会社 エスタック	0167:2848:7119
307	株式会社 ゴンヨー	0167:0040:1375	602	大栄建設株式会社	0167:8273:6495
324	株式会社 小池建築事務所	0167:0084:6114	603	株式会社 栄藤工務店	0167:9588:2212
325	株式会社 小井手建築店	0167:9191:7825	607	播磨土建工業株式会社	0167:7068:1645
327	株式会社 栗岡工務店	0167:5966:6361	609	平錦建設株式会社	0167:1291:3003
341	株式会社 大木工務店	0167:1596:6400	611	株式会社 姫路建設会館	0167:0777:8336
344	三興建設株式会社	0167:2656:8677	612	株式会社 堀建築設計事務所	0167:1906:5063
345	神東建設株式会社	0167:1034:6464	613	株式会社 ホリエ	0167:2301:0430
355	中外建設株式会社	0167:8922:0350	614	有限会社 石田工務店	0167:6055:9160
359	株式会社 月森工務店	0167:6179:4711	615	株式会社 井上組	0167:2483:1415
361	株式会社 山本設計	0167:7135:6381	617	株式会社 神崎組	0167:6971:2285
364	株式会社 益田工務店	0167:7989:4006	619	株式会社 加藤建築事務所	0167:3707:1495
367	株式会社財田建築設計事務所	0167:4600:5496	621	株式会社 カトーテクノ	0167:1885:4694
379	TC神鋼不動産建設株式会社	0167:8686:4055	625	株式会社 北村工務店	0167:7553:8749
382	兵庫県建築士会	0167:1908:4155	628	栗田建設株式会社	0167:5950:8601
386	株式会社 タカシマ	0167:6476:4834	631	株式会社 前田組	0167:2687:8971
387	株式会社 SUKOYAKA	0167:8857:2537	632	株式会社 目木組	0167:3842:0703
402	旭建設 株式会社神戸市	0167:3746:7248	633	株式会社 三木組	0167:4831:8169
411	今津建設株式会社	0167:7069:4928	635	美樹工業株式会社	0167:8672:2321
412	株式会社 伊吹工務店	0167:2066:3591	640	株式会社 永岡組	0167:3722:0563
416	株式会社 前田工務神戸市	0167:4760:0122	644	西田建設株式会社	0167:6521:4424
417	丸正建設株式会社	0167:4311:3171	646	株式会社 小野設計	0167:4628:6003
419	湊建設工業株式会社	0167:1682:5134	648	立建設株式会社	0167:6693:4225
420	溝口建設株式会社	0167:1902:4279	649	臨海建設工業株式会社	0167:1295:3992
421	株式会社 村上工務店	0167:8737:9174	650	株式会社 坂本建設	0167:9656:3507
424	株式会社 岡工務店	0167:6838:5453	651	三和建設株式会社	0167:4133:7286
434	株式会社 高垣工務店	0167:0101:8121	652	株式会社 関工務店	0167:5008:8536
439	株式会社 四ッ橋組	0167:4739:5760	655	合資会社 清水組	0167:7242:0028
440	株式会社 至高建設	0167:3421:3882	656	株式会社 竹弘建設	0167:0101:3999
442	(株)エステートミナト	0167:6213:9495	660	株式会社 坪田工務店	0167:1330:9960
447	兵庫県建設業協会	0167:9869:2957	661	上林建設株式会社	0167:0189:2328
449	兵庫県建築健康保険組合	0167:4968:8050	662	株式会社 鷲尾建築設計事務所	0167:6022:1504
452	兵庫県建設業暴力追放協議会	0167:1945:3558	669	株式会社 光明建設	0167:1320:1453
453	建設業労働災害防止協会兵庫県支部	0167:9670:9090	673	永建工業株式会社	0167:3825:5795
456	兵庫県建設業協会神戸支部	0167:3589:8967	675	成真土木株式会社	0167:8870:3611
459	明石土建株式会社 神戸本社	0167:4609:1594	676	株式会社 ソイルテック	0167:2236:3158
464	株式会社 黒田建築設計事務所	0167:6253:6273	702	フジコー株式会社	0167:3903:3251
465	株式会社イマツコーポレーション	0167:5072:5957	708	兵庫県建設業協会豊岡支部	0167:7344:2718
466	一般社団法人 兵庫県建築会	0167:6913:1555	711	兵庫県建設業協会浜坂支部	0167:2414:8495
468	株式会社 創建設計事務所	0167:0821:8928			

● 家庭用常備薬の秋季有償斡旋についてお知らせします

～OTC医薬品は購入額の2分の1（2,000円を上限）を補助します～

「家庭用常備薬の秋季有償斡旋事業」について、次のとおりの日程で実施します。

今回はOTC医薬品を購入された場合に、対象商品の合計購入金額の2分の1の額（2,000円を上限）を補助させていただきます。

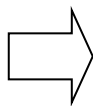
各事業所に(株)あまの創健から斡旋用紙が届きますので、被保険者の皆さまに配布いただき、事業所ごとに取りまとめて、健康保険組合に提出してください。

ご多忙のところ、大変お手を煩わせますが、どうぞよろしくお願いいたします。

○ 令和7年度 家庭用常備薬の秋季有償斡旋事業実施日程

- | | | |
|----------|-----------------|----------------|
| ・ 案内書発送日 | | 令和7年10月30日（木） |
| ・ 申込締切日 | 被保険者から取りまとめ担当者へ | 令和7年11月17日（月） |
| | 担当者から健康保険組合へ | 令和7年11月20日（木） |
| ・ 商品発送日 | | 令和7年12月22日（予定） |

WEBサイトからも申込みできます



URL
https://ec.kenkoujin.jp/jwa/JWA101/JWA101_001/Init/35c5cc1c11da2fdced500a658fd331c5

団体コード：
5825

※ WEBで申込みされた場合も事業所へ一括送付されます。

■対象品 **かぜ薬、痛み止め、アレルギー薬、湿布剤等のスイッチ OTC 医薬品**

■費用補助 対象品のみ**半額補助（上限 2,000 円）**

スイッチOTC医薬品とは、医師が処方する医療用医薬品として使用され、有効性・安全性が確立された成分を、一般の方が使用できるようにOTC医薬品に転用したものです。

薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せん無しに購入できるので、軽度な体調不良や、一時的な症状に対して、**病院を受診せずに使えるのが大きなメリット**です。



**スイッチOTC医薬品は時間だけでなく、
お金もおトクになる場合もあります！**

（商品例）

かぜ



解熱・鎮痛



鼻炎



せき



消炎



● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

○ 「けんぽからのお知らせ」の掲載

令和 7 年 10 月 1 日

- ・新型コロナワクチン接種補助金請求書（接種を受けた者が支払った場合）
- ・新型コロナワクチン接種補助金請求書（事業主が支払った場合）

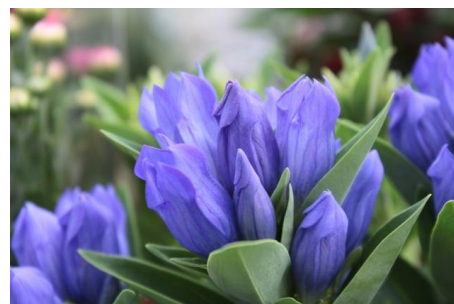
令和 7 年 9 月 16 日

- ・被扶養者確認調書注意点
- ・添付書類 別居者がいる場合 【被扶養者現況届】
- ・添付書類 父または母のどちらかを扶養している場合 【父母の収入状況確認申出書】
- ・添付書類 15 歳以上で現在収入がない場合 【収入がない人の扶養理由申立書】
- ・添付書類 給与明細等がない場合 【年間給与（支払い・見込み）証明書】
- ・年収の壁・支援強化パッケージにおける被扶養者認定について
- ・被扶養者の収入確認にあたっての「一時的な収入変動」にかかる事業主の証明書
- ・海外に在住し日本国内に住所を有しない被扶養者の認定について

○ 「掲示板」の掲載

令和 7 年 9 月 18 日

20250916 No.260 ・資格確認書の一括発行について
 ・被扶養者の検認について ・19 歳以上 23 歳未満の被扶養者認定
 ・インフルエンザ、コロナワクチン接種補助 ・決算組合会の結果
 ・被扶養者の健診 ・マイナ保険証利用促進



● 事業状況

区 分		令和 7 年 9 月 分	令和 6 年 9 月 分	前年同月 比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数 (件)		164	166	98.80%
被保険者数 (人)	男	3,177	3,237	98.15%
	女	779	730	106.71%
	計 ①	3,956	3,967	99.72%
平均標準報酬月額 (円)	男	431,484	417,824	103.27%
	女	278,023	272,195	102.14%
	計	401,265	391,025	102.62%
標準賞与額総計 (累計・千円)		2,497,222	2,360,403	105.80%
被保険者 1 人当たり標準賞与額 (累計・円)		631,249	595,010	106.09%
被扶養者数 (人) ②		2,987	3,139	95.16%
扶養率 (人) ② ÷ ①		0.76	0.79	95.42%

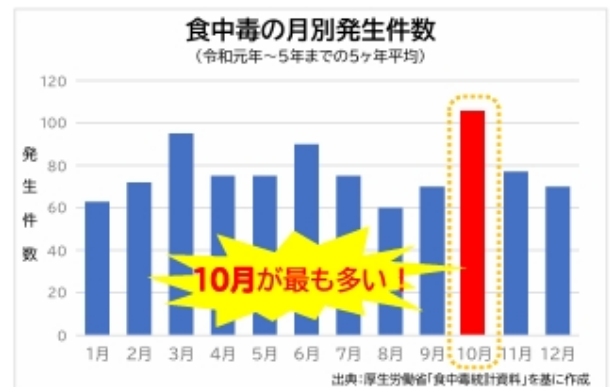
気を付けよう季節の疾患

～ 食中毒 ～

◆食中毒は、実は秋に多い!?

ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすく、食べ物がおいしい秋がやってきました。ところが、秋は**食中毒**に要注意の時期でもあります。食べ物が傷みやすい夏場や、ノロウイルスが流行する冬場に多く発生するイメージがある人も多いのではないのでしょうか。実は**10月は食中毒が多い季節**なのです。過去5年の月別食中毒発生件数を見ても、**10月は最多**となっています。

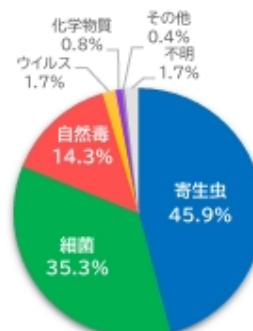
食中毒は季節を問わず、年間を通して発生します。細菌の増殖に適した温度帯(発育至適温度帯)は、20℃～50℃といわれています。10月は夏に比べると暑さは和らぎますが、細菌やウイルスにとってはまだまだ温度も気温も高く、増殖しやすい状況にあります。そのため、秋も十分警戒が必要と言えます。また、秋は夏の暑さで体力・免疫力が低下しがちで、食中毒を発症しやすい状態になっています。



◆食中毒の原因は?

食中毒の原因は様々ありますが、特に秋に注意したいのは**細菌・寄生虫・自然毒**の3つです。

行楽シーズンの秋は、ハイキングやバーベキュー、祭礼など、屋外での飲食機会も多くなります。その際、食材に付着していた細菌が原因となって発生する食中毒も少なくありません。秋は夏に比べて細菌への備えがおろそかになりがちなので、注意が必要です。アニサキスが寄生する魚介類や、自然毒の含まれるフグやキノコも旬を迎え、口にする機会が増えるため、寄生虫と自然毒の食中毒も秋に増える傾向があります。



10月の原因物質別食中毒発生件数の割合
(令和元年～5年の5年平均)

食中毒の主な原因物質

寄生虫	アニサキス など
細菌	腸管出血性大腸菌(O-157 など) カンピロバクター サルモネラ菌 など
自然毒	フグ、二枚貝、キノコ、 ジャガイモなどに含まれる毒
ウイルス	ノロウイルス A型・E型肝炎ウイルス など
化学物質	ヒスタミン など

出典:厚生労働省統計「食中毒発生状況」

食中毒予防の三原則

食中毒を予防するためには、食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、食中毒の原因となる食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という食中毒予防の3原則を実践することが大切です。

1 つけない

= 洗う



手指にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように食品を扱う際は必ず手を洗いましょう。また、生肉や魚などから加熱しないで食べる野菜などへ細菌が付着しないように注意しましょう。

2 増やさない

= 低温保存



食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

3 やっつける

= 加熱



多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。表面だけでなく中心まで十分に加熱しましょう。

テイクアウトを利用する際のポイント

- ・長時間持ち歩かない
- ・持ち帰ったらすぐに食べる
- ・再加熱は中心までしっかり加熱
- ・食べる前はしっかり手洗い

