



## アニサキスによる食中毒に注意！！

近年、アニサキスという寄生虫を原因とした食中毒が増加しています。

全国食中毒事件数  
5年連続 第1位

市の健(検)診って国保の人だけが対象でしょ？



ちがいます!!!

社保の方も 市のがん検診等は受けられます！

たとえば…「大腸がん検診」が 500 円で受けられます！

国保の方は「特定健診」が無料！

そのほか歯周病検診等もごさいますので一度ご確認ください。

▼対象者など詳細は各市 HP をご覧ください▼

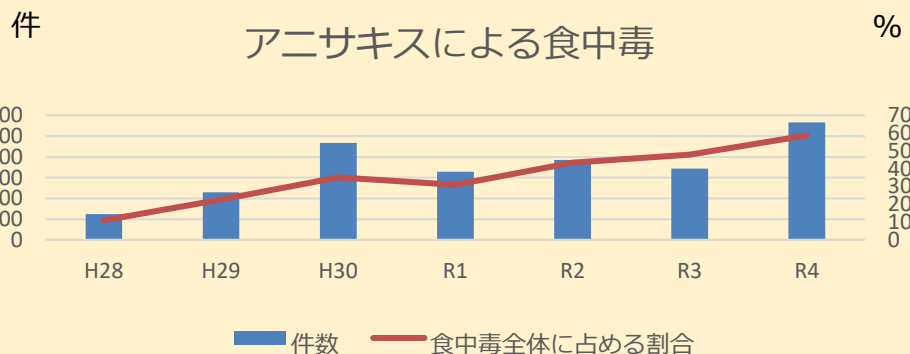
甲賀市



湖南市



イカやサバなどを調理する際、内臓にアニサキス幼虫を発見した場合は、ていねいに取り除くとともに、筋肉内（魚の身の部分）にも入っていないかよく確認しましょう。  
-20℃以下で24時間以上冷凍するとアニサキス幼虫は死滅します。生で食べる魚介類は、できるだけ冷凍しましょう。  
※注意：通常の料理で用いる程度のお酢、ワサビ、しょう油などではアニサキスは死滅しません。



アニサキス幼虫の拡大写真 (下関保健所提供)

### オニオントマトサラダ

材料 (4人分)

- ① トマト・・・2個
  - ② 玉ねぎ・・・1/6個
  - ③ きゅうり・・・1本
  - ④ パプリカ・・・1/4個
  - ⑤ パセリ・・・少々
  - ⑥ レモン・・・1/6個
- 塩・・・小さじ1/2  
酢・・・大さじ1・1/2  
オリーブ油・・・大さじ2  
こしょう・・・少々

### 作り方

- ① トマトは一口大、きゅうりは乱切り、パプリカは1cm角、玉ねぎ、パセリはみじん切りにカットする。
- ② 玉ねぎのみじん切りは水にさらしておく。
- ③ 塩、酢、オリーブ油、こしょう、パセリを合わせてよく混ぜる・・・A
- ④ トマト、きゅうり、パプリカを合わせて混ぜ合わせ、水にさらした玉ねぎのみじん切りを散らす。
- ⑤ ④に A をかけてレモンを添えて出来上がり。(レモンはお好みに合わせて絞るとさっぱりと頂けます)

### 栄養価

エネルギー：110kcal  
たんぱく質：1.5g  
脂質：7.4g  
炭水化物：10.5g  
カルシウム：37mg  
食塩：0.6g



### ひろがってるね！ 職場での健康づくり

企業での取り組みをご紹介します



#### 富士電波工業株式会社

工場：滋賀県湖南市・大阪  
本社：大阪

2016年から社内で健康づくりを開始。取り組みを積み重ね、2021年に健康経営優良法人・2022年から現在まで健康経営プライト500を取得されています。

Q. どんな取り組みをされていますか？一例を教えてください

A. 健診結果の読み方講座を開催して社員へ健康増進情報を提供したり、全社員が個人別に目標を立てて健康増進活動に取り組むことを会社で支援したりしています。生命保険会社のサポートも活用しながら社内一丸で取り組んでいます。



Q. 職場での健康づくりに取り組んでよかったことは？

A. 社員各個人の健康管理の意識が向上してきたように感じます。今後「優良法人」の認知度が高まれば更なる効果も期待できるのではと思います。

