

◆ 健康安全局（地域保健課・食品衛生課・国保医療課）

< 地域保健課 >

- 地保一 1 シックハウス症候群に気をつけよう！
- 地保一 2 「北海道健康づくり協働宣言」実施団体・企業を募集しています！
- 地保一 3 がん検診を受けましょう！
- 地保一 4 病気や健康に関する情報「オープンインターネットカレッジ」について
- 地保一 5 進めよう！北海道のがん対策
- 地保一 6 北海道がん対策基金へ御協力を！
- 地保一 7 国の受動喫煙対策について
- 地保一 8 北海道の受動喫煙防止対策について
- 地保一 9 「ほっかいどう健康づくりツイッター」をご覧ください
- 地保一 10 「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」の登録・活用を！

< 食品衛生課 >

- 食品一 1 食品衛生法が改正されました！
- 食品一 2 道産食品の安全性確保のため、HACCPに取り組む施設を応援します！
- 食品一 3 食中毒を防ぎましょう
- 食品一 4 ご注意ください！お肉の生食・加熱不足による食中毒
- 食品一 5 犬の飼い主の皆さんへ ～飼い犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう！～
- 食品一 6 銭湯に行こう！
- 食品一 7 銭湯でエコ！！

< 国保医療課 >

- 国保一 1 特定健康診査を受診しましょう
- 国保一 2 新たな国民健康保険制度について
- 国保一 3 後期高齢者医療制度の保険料軽減特例の見直しについて

地保ー1 シックハウス症候群に気をつけよう！

Q シックハウス症候群とは？

A 近年の住宅は気密性が高いため、カビ等の発生や新築・改築で使用された建材・内装材から放散される化学物質等の発生により、室内空気が汚染され、居住者に様々な健康上の問題が生じている状態のことです。

シックハウス症候群の主な原因には、自立神経症状を呈する化学物質によるものとアレルギー症状を呈するカビ・ダニ等によるものがあり、それぞれが複合的に関連していると言われていますが、確定した原因やしくみはわかりません。

Q シックハウス症候群の症状は？

A シックハウス症候群については、症状が出るまでの仕組みが研究されていますが、まだ全てがわかってはいません。

症状は多様で、個人差もあります。

\*主な症状は\*

目がチカチカする。頭痛やめまい吐き気がする。鼻水や涙、せきが出る。鼻やのどが乾燥したり、痛みがある。何となく疲れを感じる。皮膚が乾燥する、かゆい。

この他、ある程度の化学物質が体内に取り込まれ、体がいったん過敏症を獲得すると、その後、低濃度の化学物質に対しても反応し、色々な症状が現れる化学物質過敏症といった症状もあります。

Q シックハウス症候群を防ぐためには？

A (1) 家の中の化学物質を減らそう

ホルムアルデヒドやトルエン、キシレンなどの揮発性有機化合物（VOC）は、建材や家具等から発生する場合があります。

刺激臭の強い家具や生活用品はなるべく購入しないようにしましょう。

また、日常生活で使用している殺虫剤、防臭剤等には化学物質が多く含まれていますので、注意書きをよく読んで、指示どおりに使いましょう。

\*住宅に用いられる主な化学物質の成分とその健康被害\*

発 生 源	化学物質	健 康 被 害
建材（合板、構造用パネル、集成材、MDF、パーティクルボード、ユリア樹脂板）壁紙、接着剤、保湿剤、緩衝剤、断熱材、塗料	アセトアルデヒド、アセトン、トリメチルベンゼン、ホルムアルデヒド、キシレン、ビネンなど	目（目がかゆい、チクチクする）鼻（鼻水、鼻づまり）皮膚（皮膚が乾燥する、かゆい）のど（声がかすれる）精神面（とても疲れるなど）
接着剤、防カビ剤	ホルムアルデヒド アセトアルデヒド	目、喉の痛み、頭痛、嗅覚の鈍化
洗剤、塗料、接着剤	トルエン	疲労、めまい、体力減退、不眠、呼吸器疾患の悪化（特に喘息）
塗料、芳香剤、油性マーカー、のり	キシレン	目、鼻、のどを刺激し、バランス感覚を失わせる
防虫剤、防臭剤	パラジクロロベンゼン	めまい、頭痛、腎炎、発ガン性もあり
殺虫剤、洗剤、ワックス、人工皮革、人工樹脂	エチルベンゼン	粘膜の刺激、皮膚の炎症
接着剤、クッキングラップ、断熱材、プラスチック製品	スチレン	粘膜の炎症

(2) 効果的な換気を心がけましょう

「換気」は部屋の中にたまった汚れた空気をきれいにするための基本的、かつ有効な方法です。換気をせずに部屋を閉め切っていると、その間に放散した化学物質が蓄積し、濃度が高くなります。換気扇をつけたり、部屋の窓やドアをあけて十分換気しましょう。

Q シックハウス症候群の相談窓口は？

- A 道立保健所では、シックハウス症候群に関する健康相談や家の中の空気中化学物質の検査を実施しています。（検査は有料です。）  
詳しいことはお近くの保健所へお問い合わせください。

【問い合わせ先】

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課企画調整係  
電話 011-231-4111（内線25-512）  
FAX 011-232-2013

**地保-2 「北海道健康づくり協働宣言」実施団体・企業を募集しています！**

道は、平成25年4月から新しい北海道健康増進計画「すこやか北海道21」を策定し、新たに平成25年度から平成34年度までの北海道の健康づくりの取組の方向性や目標を定めました。

この計画では、「すこやか北海道21」改訂版から継続して、道と健康づくり支援団体が道民のみなさんの健康づくりを協働で応援するため、「北海道健康づくり協働宣言」を行っています。

令和3年9月現在、61団体が道民のみなさんの健康づくりを協働で応援することを宣言していますが、北海道では、もっと多くの団体に宣言していただき、北海道の関係機関や関係団体が一体となって道民のみなさんの健康づくりを応援する環境づくりを整えていきたいと考えています。

そこで、日頃から健康づくり事業等にご尽力されている関係機関や関係団体の皆様に、ぜひともこの趣旨をご理解していただき、道民のみなさんの健康づくりを協働で応援することを宣言していただきたいと思っております。

- 1 「北海道健康づくり協働宣言」実施団体の対象要件  
道民のみなさんの健康づくりを協働で応援している、または応援しようとしている北海道内の団体や企業。
- 2 「北海道健康づくり協働宣言」実施団体の登録要件  
法令等を遵守するとともに、団体・企業の営利を目的とせず、次の活動を行うことができること。  
(1) 「すこやか北海道21」の趣旨に基づき、健康づくりに関する情報を道民に普及啓発したり、健康づくりの具体的な取組を行うこと。  
(2) 「すこやか北海道21」推進のために行った具体的な取組状況について、毎年道へ報告すること。
- 3 「北海道健康づくり協働宣言」実施団体の申し込み方法  
「北海道健康づくり協働宣言」実施申込用紙  
(<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/sukoyaka21/sengen.html> からダウンロードが可能です)に必要事項を記入し、下記の申込み先へ提出ください。  
なお、「北海道健康づくり協働宣言」実施にかかる費用は無料です。
- 4 「北海道健康づくり協働宣言」実施団体の登録及び公表  
「北海道健康づくり協働宣言」を行うことが適正であると認めた場合には、「北海道健康づくり協働宣言実施団体・企業」として登録し、道庁保健福祉部健康安全局地域保健課ホームページに掲載します。  
また、毎年度、「すこやか北海道21」推進のための取組報告書等で、道民のみなさんに「北海道健康づくり協働宣言」実施団体や企業の取組状況を周知します。

【申込み・問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局地域保健課健康づくり係  
電話 011-204-5767  
FAX 011-232-2013  
E-mail hofuku.kenkou@pref.hokkaido.lg.jp

**地保-3 がん検診を受けましょう！**

がんは、死亡原因の一位となっており、現在、およそ3人に1人の方ががんで亡くなっています。また、高齢化の進行により、がんで亡くなる方は、今後ますます増えていくことが予想されています。

がん医療はめざましい進歩を遂げ、定期的ながん検診を受診するなど、早期発見、早期治療により、克服も可能な疾病となっていますが、北海道は、全国平均に比べて検診受診率が低く、死亡率も高くなっています。

道では、こうした状況を踏まえ、平成24年4月から「北海道がん対策推進条例」を施行し、道民の皆さんには積極的な検診受診を、事業者には従業員の方が検診を受けやすい環境の整備を責務として規定するなど、検診の受診促進に向けた取組をすすめています。

中でも9月～10月は、「大丈夫 今年も安心 がん検診」をテーマに、本条例に掲げる各種の施策のうち「予防」、「早期発見」の取組を重点的に展開する「がん征圧・がん検診受診促進月間」とし、関係機関・団体はもとより、多くの道民の皆さんに参加をいただき、がん征圧及びがん検診の受診促進に向けた取組を全道で展開しています。

生涯のうちに、2人に1人はがんに罹ると言われる時代。是非、がん検診を受けましょう。

#### 1 がん検診を受けるには？

がん検診は、職場の健康診断のほか、市町村でも、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん及び子宮がんの各検診を受診することができます。市町村が実施するがん検診については、お住まいの市町村の担当窓口までお問い合わせください。

市町村の担当窓口（厚生労働省のホームページ）

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/gan\\_kenshin.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/gan_kenshin.html)

#### 2 がん検診はなぜ受けるのでしょうか？

がんは、自覚症状がなくても進行している場合がありますので、定期的な検診でがんを早期に見つけることが重要です。

また、がんを早期に発見し、早期に治療できれば次のようなメリットもあります。

- (1) 入院・通院の期間が短くて済む。
- (2) 経済的な負担が少なくて済む。
- (3) 治療後の日常生活への影響が少なくて済む。
- (4) 家族への負担が少なく、職場復帰も早くできる。

#### 3 がん検診の無料クーポンはお使いになりましたか？

市町村では、特定の年齢の方を対象に、乳がん、子宮頸がんの検診費用が無料となるクーポンと検診手帳を配付しています。お手元にクーポンをお持ちの方は、この機会に是非、検診を受けましょう。

市町村により、無料クーポンの配付の有無、配付時期、使用期限等が異なります。詳しくは、お住まいの市町村の窓口へご確認ください。

道の「北海道のがん対策情報」のページでは、がん検診のほかにも、がんに関する様々な情報を提供しております。是非一度ご覧ください。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/gantaisakuyouhou.html>

#### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局地域保健課がん対策係

電話 011-204-5117

FAX 011-232-2013

#### 地保－4 病気や健康に関する情報「オープンインターネットカレッジ」について

「オープンインターネットカレッジ」では、日常生活に役立つ健康に関する情報を発信しており、インターネットができる環境があれば、「いつでも、どこでも、誰でも」利用できます。

その時々話題になる病気の予防や早期発見、日々の健康づくりに役立つ「家庭の医学講座」を開講しており、2ヶ月に一度、奇数月に更新しています。また、「北海道庁からのお知らせ」ページでは、道庁の取組を紹介したり、住民向けに健康情報の提供を行っています。

是非、御活用ください。

<https://oic.asahikawa-med.ac.jp/web/oic-user/index.html>

#### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局地域保健課がん対策係

電 話 011-204-5117

FAX 011-232-2013

## 地保-5 進めよう！北海道のがん対策

### 【背景】

北海道では、がんによる死亡率が全国的に見て高くなっているほか、全国平均に比べてがん検診の受診率が低く、喫煙率が高い、また、専門的な医療機関が都市部に集中しているなどの課題があり、こうしたがんを巡る厳しい現状を克服すべく、道では平成24年4月から、「北海道がん対策推進条例」を施行しています。

### 【基本理念・目的】

本条例では、がん患者等の立場に立ちつつ、道、市町村、保健医療福祉関係者、教育関係者、事業者及び道民が適切な役割分担の下に一体となったがん対策の推進を「基本理念」に掲げ、「道民が心身ともに健康で心豊かな生活を送ることのできる社会の実現」を目指すこととしています。

### 【基本的施策】

条例では、がん対策の柱として、予防、早期発見、がん医療など特に重要と考える17の施策を掲げており、本道の特性等を踏まえた「難治性がん対策の推進」や「後遺症対策の推進」など、他府県の条例には見られない道独自の規定も設けています。

また、がん患者や家族の皆さんからの要望が最も多かった経済的な支援につきましては、がんは他の疾病と比べ治療費が高額に及ぶ場合があるほか、体力の低下や後遺症等により仕事の継続に当たって特別な配慮が必要な場合があることなどを踏まえ、就労問題なども含め「がん患者等が社会生活を営む上での不安又は負担の軽減のために必要な支援を行うための施策」として盛り込みました。

### 【条例に基づく附属機関の設置】

さらに、実効あるがん対策の推進に必要な協議の場として、「がん対策推進計画」のほか、がん対策に関する重要事項について調査審議を行う「北海道がん対策推進委員会」を条例の附属機関として新たに設置しました。

### 【おわりに】

この条例は、道民の高い期待を受け、議会での多数の議論などを背景に制定したものであり、報道の状況などからその関心は高いものと感じております。本道のがん対策を展開する上では、文字どおり道民運動として、多くの道民・関係者の皆様に参加いただくことが必要であると考えますが、その先導役として、道としてしっかり取り組んでいきたいと考えております。

### ○北海道がん対策推進条例のページ

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/gan-jourei2.html>

### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局地域保健課がん対策係

電 話 011-204-5117

FAX 011-232-2013

## 地保-6 北海道がん対策基金へ御協力を！

生涯のうちに2人に1人が罹り、3人に1人が亡くなる疾患である「がん」の克服は多くの道民の願いです。

現在では医学も進歩し、早期発見と適切な治療でがんは恐ろしい病気ではなくなりつつありますが、療養生活を送るため様々な困難を抱えざるを得ない患者やご家族が多いのも事実です。

医療や社会保障制度だけでは救うことのできないこうした困難を少しでも軽減するため「北海道がん対策基金」は、道民の皆様からの募金や寄付により、患者やご家族の方々を社会全体で支え合うことを目的に設立されました。

皆様の善意は、がん患者・家族への支援、がん教育への支援、がん検診の受診促進や予防対策などに役立てられます。

募金は、口座振込やイベント会場などで受け付けております。

#### 【振込口座】

次の銀行口座で受け付けております。

- ・北洋銀行 札幌南支店

(口座番号) 普通 4591650 (口座名) 北海道がん対策基金

※本・支店に備え付けの振込用紙により窓口で振り込んだ場合、振込手数料が無料となります。

- ・北海道銀行 札幌駅前支店

(口座番号) 普通 1877125 (口座名) 北海道がん対策基金

※本・支店に設置の現金自動預け払い機(ATM)で振り込んだ場合、振込手数料が無料となります。

- ・ゆうちょ銀行

(口座番号) 02740-9-102016 (口座名) 北海道がん対策基金

#### 【問い合わせ先】

公益財団法人北海道対がん協会

電話 011-748-5511

保健福祉部健康安全局地域保健課がん対策係

電話 011-204-5117

FAX 011-232-2013

### 地保ー7 国の受動喫煙対策について

国では、望まない受動喫煙の防止を図るため、健康増進法において受動喫煙防止のためのルールを定めています。

#### 1 学校や医療機関などは原則敷地内禁煙です

学校、医療機関、児童福祉施設等及び行政機関の庁舎（第一種施設）は原則敷地内禁煙（屋内も禁煙）です。ただし、こうした施設の屋外には、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

#### 2 多数の方が利用する施設は原則屋内禁煙です

第一種施設を除く、一般の会社や工場、飲食店や宿泊施設など、多数の方が利用する施設（第二種施設）は原則屋内禁煙です。

(1) 施設における事業内容や経営規模への配慮から、類型・場所ごとに所定の要件に適合すれば各種喫煙室（喫煙専用室、喫煙可能室、加熱式たばこ専用喫煙室、喫煙目的室）の設置ができます。

喫煙専用室は、喫煙のみが可能な専用室で、飲食等のサービスの提供をすることはできません。加熱式たばこ専用喫煙室では喫煙可能となるのが加熱式たばこに限られますが、飲食等のサービスの提供が可能です。

※ 喫煙を主目的とする以下の施設では、施設内で喫煙が可能です。

- ・喫煙を主目的とするバー、スナック等（たばこの対面販売等を実施の店舗に限る）
- ・店内で喫煙可能なたばこ販売店
- ・公衆喫煙所

※ ただし、喫煙可能部分には、

- ・喫煙可能な場所である旨の標識の掲示が義務付けとなります。
- ・来店客・従業員ともに20歳未満は立ち入れません。

(2) 喫煙可能な設備を持った施設には必ず、指定された標識の掲示が義務付けられています。こうした標識の掲示された施設には、掲示内容に示された喫煙室が設置されていますので、注意してください。

(3) 20歳未満の方は、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めた全ての喫煙室、喫煙設備）へは立入禁止となります。これについては、たとえ従業員であっても立ち入ることはできません。

○厚生労働省ホームページ

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

#### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局地域保健課健康づくり係

電話 011-204-5767

FAX 011-232-2013

### 地保－8 北海道の受動喫煙防止対策について

道では、全ての方に望まない受動喫煙を生じさせない「受動喫煙ゼロ」の実現を目指し、北海道受動喫煙防止条例を制定しており、道、道民、事業者及び関係団体がそれぞれの責務の下、協働しながら道民運動として、受動喫煙防止対策を推進していくこととしています。

道民の皆様や道外から観光等で来道される方々を望まない受動喫煙から守るためには、全ての方に受動喫煙に関する正しい知識を持っていただくとともに、それぞれの施設や事業者において、必要な受動喫煙防止対策を講じていただくことが重要ですので、皆様のご協力をお願いします。

#### 【条例のポイント】

##### 1 飲食店等における対応

改正健康増進法では、喫煙施設の表示義務はありますが、禁煙施設に関する規定はありません。

条例で禁煙表示に関する規定を設けることで、全てのお店において入店前に喫煙の可否が分かるようになりますので、標識の掲示にご協力をお願いします。

##### 2 学校等における受動喫煙防止対策

改正健康増進法では、特定屋外喫煙場所の設置は可能とされていますが、北海道の未来を担う子どもたちを受動喫煙から守るため、学校等の敷地内には、特定屋外喫煙場所を設けないようご協力をお願いします。

##### 3 第二種施設における屋外の対応

第二種施設（複合施設、飲食店、スーパー、コンビニ等）の屋外に吸い殻入れ等を設置する場合は、施設利用者の通行量や施設周辺の状況を考慮し、施設の出入口付近を避けるなど、受動喫煙が生じないように設置する場所に配慮してください。

##### 4 20歳未満の方及び妊婦への対応

・喫煙をされる方は、周囲に20歳未満や妊婦の方がいる場所では、喫煙を控えるようお願いします。

・保護者の方は、家庭内や車内での喫煙を控える、外出先で喫煙場所を避けるなど、養育する子どもに受動喫煙を生じさせないように努めてください。

##### 5 公園等の屋外における対応

都市公園、野球場やサッカー場等のスポーツ施設、動物園、水族館など屋外の施設に喫煙場所を設ける場合は、特定屋外喫煙場所と同等の措置を講じるよう努めてください。

## 6 従業員等に対する受動喫煙防止対策

改正健康増進法等では、雇用関係にある労働者の方のみ対象ですが、条例では親族や派遣職員等の方も含めていますので、従業員等への受動喫煙防止対策を講じるよう努めてください。

○詳しくは北海道庁ホームページ「北海道受動喫煙防止ポータルサイト」（保健福祉部健康安全局地域保健課）をご参照ください。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/jk/top.html>

### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局地域保健課健康づくり係

電話 011-204-5767

FAX 011-232-2013

## 地保-9 「ほっかいどう健康づくりツイッター」をご覧ください

○道では、令和2年（2020年）4月から、北海道で運営する公式アカウントの一つとして、「ほっかいどう健康づくりツイッター」を開設しています。

○本アカウントでは、道民の健康づくりに役立つ情報発信を目的に、適切な食生活や運動のポイント、歯科・口腔の健康保持や受動喫煙の防止に関する情報などを広く発信していきます。

○皆様もぜひ、本アカウントのフォローをしていただき、ご自身の健康づくりにご活用ください。

詳しくは、ほっかいどう健康づくりツイッターページをご参照ください。

[https://twitter.com/Hokkaido\\_health](https://twitter.com/Hokkaido_health)

### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局地域保健課（健康づくり係）

電話 011-204-5767

FAX 011-232-2013

## 地保-10 「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」の登録・活用を！

○道では、食品選択や外食摂取において、健康管理上の適切な選択を支援し、道民の健康づくりに資することを目的に、令和元年（2019年）10月から「ほっかいどうヘルスサポートレストラン推進事業」を推進しています。

○ほっかいどうヘルスサポートレストランは、北海道から配信する健康づくりに関する情報を道民に提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供したりするなど、道民の皆様の健康づくりをサポートするお店です。

○この事業の登録の対象は、外食料理店やそうざい製造業、コンビニエンスストア、スーパーマーケット、社員・学校食堂など、外食や中食を提供する施設となり、毎月、北海道から健康情報に関するメールマガジンとともに、管理栄養士養成施設の学生が作成したお店で使える普及啓発ツールなどを配信いたします。



<外食料理店やお弁当・惣菜店の皆様へ>

健康づくりに関する情報の他、お店で活用できるレシピの提供なども行いますので、地域の“健康づくりのスポット”としてぜひご登録ください。

<道民の皆様へ>

北海道では、皆様の健康づくりをサポートして下さるお店の登録を増やしています。登録店では美味しい食事はもちろんのこと、健康づくりのためのオーダー対応などもしておりますので、“美味しくてやさしい食事”をぜひご堪能ください。

○詳しくは、ホームページをご参照、または、最寄りの道立保健所へお問い合わせください。  
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/hhsr/top-02.html>

【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局地域保健課（健康づくり係）

電話 011-204-5767

FAX 011-232-2013

## 食品－1 食品衛生法が改正されました！（平成30年6月13日公布）

「食品衛生法」は、飲食による健康被害の発生を防止するための法律です。食を取り巻く環境の変化や国際化などに対応して食品の安全性を確保するため、以下7点の改正が行われました。

- 1 広域におよぶ**食中毒**への対策を強化  
広域的な食中毒の発生・拡大防止のため、国や都道府県が相互に連携・協力を行います。新たに「広域連携協議会」を設置し、緊急時には、この協議会を活用して対応します。
- 2 原則全ての事業者**に HACCP（ハサップ）に沿った衛生管理**を制度化  
一般的衛生管理に加え、HACCPに沿った衛生管理の実施を、原則として全ての食品等事業者に求めます。小規模事業者の負担に配慮し、手引き書が作成されています。
- 3 特定の食品による**健康被害情報の届出**を義務化  
特定の成分等を含む食品による健康被害が発生した場合、事業者が行政にその情報を届け出ることを義務化します。
- 4 **食品用器具・容器包装**にポジティブリスト制度導入  
食品用器具と容器包装について、安全性を評価された原材料だけが使用を認められる仕組み（ポジティブリスト制度）を導入します。
- 5 **営業許可制度の見直しと営業届出制度の創設**  
現在の営業許可の業種区分を見直すとともに、食品を扱う事業者の届出制度を作ります。
- 6 食品の**リコール情報**は行政への報告を義務化  
事業者が食品の自主回収（リコール）を行う場合、自治体を通じ国へ報告することを義務化します。また、このリコール情報がHP等で配信されます。
- 7 **輸出入食品の安全証明の充実**  
食品の輸入にあたり、食肉等にはHACCPによる衛生管理を求め、衛生証明書を添付する対象食品に乳製品・水産食品を追加するほか、国や自治体の食品輸出関連の事務を定めます。

## 食品－2 道産食品の安全性確保のため、HACCPに取り組む施設を応援します！

北海道では、道産食品の安全性と付加価値の向上のため、HACCPによる衛生管理手法の普及を進めています。

### 1 HACCPとは？(Hazard Analysis and Critical Control Point)

アメリカで宇宙食の安全性を確保するために開発された衛生管理手法です。

原材料の受入から最終製品の出荷に至る製造工程ごとに、食中毒菌の付着、異物の混入などの危害を予測し、対策を立て、特に重要な工程を集中的に管理するもので、国際的にも広く普及が進んでいます。

### 2 制度化について

平成30年6月13日に公布された「食品衛生法等の一部を改正する法律」に、原則として、すべての食品等事業者に、一般衛生管理に加え、HACCPに沿った衛生管理の実施を行うことが定められました。この法律の施行(施行日は公布から2年以内に政令の定める日)以降、食品等事業者は次のいずれかの基準へ適合することが求められます。

- (1) HACCPに基づく衛生管理：コーデックス(※)のHACCP7原則に基づき、  
食品等事業者自らが、使用する原材料や製造方法等に応じ、  
計画を作成し、管理を行う。

※ FAO(国際連合食糧農業機関)とWHO(世界保健機関)による  
国際的な政府間機関で、国際的な食品規格等を作成しています。

- (2) HACCPの考え方を取り入れた衛生管理：各業界団体が作成する手引書を参考に、  
簡略化されたアプローチによる衛生管理を行う。

手引書は厚生労働省のホームページをご覧ください。

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/haccp/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/haccp/index.html)

### 3 北海道HACCPをご存知ですか？

北海道では、北海道HACCP自主衛生管理認証制度「北海道HACCP」で、営業者の皆さんのHACCP導入を推進しています。

- (1) 営業者の皆さんが自ら行う食品の衛生管理方法について、北海道が独自に設定した基準を用いて評価し、その基準を満たしていることを認証するものです。
- (2) 登録評価機関として、北海道に登録された民間の衛生コンサルタント会社等が衛生管理方法の実地調査を行って評価調書を作成し、その調書を基に、有識者などで構成する認証審査会が審査を行います。
- (3) 認証を受けた施設については、より高度な衛生管理に取り組んでいる施設として、広く道民の皆さんにお知らせします。

#### 【対象】

- 食品を製造・加工している施設
- スーパーマーケットなどのいわゆるバックヤード部門を有する施設
- 学校、社会福祉施設等の給食施設、大型ホテル・旅館、弁当製造施設等

※食品衛生法等に基づく許可を有する施設に限られません。

詳しくは、道庁健康安全局食品衛生課のホームページ及び北海道HACCPポータルサイトをご覧ください。

健康安全局食品衛生課ホームページ

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kse/haccp/haccp-ninsyou.html>

北海道HACCPポータルサイト

<https://haccp.pref.hokkaido.lg.jp/>

#### 【問い合わせ先】

最寄りの保健所または保健福祉部健康安全局食品衛生課計画推進担当

電話 011-204-5261

### 1 食中毒とは

食中毒とは、食中毒菌などがついていてる食品を食べて、下痢、腹痛、嘔吐、発熱などの症状を起こす病気です。

毎年、カンピロバクター属菌、サルモネラ属菌、黄色ブドウ球菌などの食中毒菌やノロウイルスによる食中毒が発生しています。

### 2 食中毒の種類は

細菌性 感染型（カンピロバクター属菌、サルモネラ属菌、腸炎ビブリオなど）  
毒素型（黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌など）  
その他（病原性大腸菌、ウエルシュ菌など）

ウイルス性 ノロウイルス、サポウイルスなど

自然毒 植物性（毒キノコ、トリカブトなどの毒草、ばれいしょの芽など）

動物性（ふぐ、毒カマス、一部の巻貝など）

化学性 化学物質の食品中への混入（洗剤、消毒剤、農薬など）

有害性金属による食品汚染（微量重金属など）

その他 寄生虫等（魚介類のアニサキスなど）

#### ○ 令和2年（2020年）食中毒発生状況

病 因 物 質		件数	患者数	備 考
細菌	黄色ブドウ球菌	1	21	
	ウエルシュ菌	1	37	
	カンピロバクター属菌	22	77	
ウイルス	ノロウイルス	3	110	
寄生虫	アニサキス	80	82	
自然毒		6	12	イヌサフラン、テングタケ等
計		113	339	

### 3 食中毒予防の三原則

食中毒を予防するには、食品を食中毒菌やノロウイルスによる汚染から守ることが大切です。そのためには、食品の取扱いについて、三つの原則を守りましょう。

#### ○ つけない（清潔）

食品も人も清潔が第一です。トイレの後や調理を始める前は、必ず手を洗いましょう。

食器やふきん、まな板、スポンジ、タオルなどの調理器具はこまめに洗いましょう。熱湯や消毒薬で消毒することも大切です。

また、化膿した傷口やおできの中には、食中毒の原因となる細菌がたくさんいますので、調理する際には十分注意してください。

細菌を持ち運ぶネズミや、ハエなどに食品が汚染されないようにしましょう。

#### ○ ふやさない（迅速又は冷却）

多くの食中毒菌は、食品中で増殖することにより食中毒を起こします。

細菌が増殖するには、ある程度の時間が必要です。また、細菌は10℃～65℃の温度帯で活発に増殖します。

食品を買ってきたら室温に長く放置しないで、冷凍・冷蔵庫に保存するか、速やかに調理するようにしましょう。特に生の食品材料は、できるだけ早く調理しましょう。

また、調理後の食品も長時間放置しないようにしましょう。

#### ○ やっつけろ（加熱と殺菌）

食中毒菌は熱に弱く、70℃で1分以上の加熱でほとんどの菌は死んでしまいます。なお、ノロウイルスは85℃～90℃で90秒以上での加熱が有効です。

食品には、十分に熱をとおしましょう。

（手洗いは2回繰り返すことが望ましい。）

### 4 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

—家庭で行うHACCP（宇宙食から生まれた衛生管理）—

#### ポイント1 <食品の購入>

○ 消費期限などを確認し、新鮮なものを購入しましょう。

- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などに分けて包み、持ち帰りましょう。
- 生鮮食品など冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品は、最後に買い、寄り道せずに持ち帰りましょう。

#### ポイント2 <家庭での保存>

- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎには、注意しましょう。目安は、庫内の容量の7割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安です。
- 肉や魚などは、ビニール袋などに入れて他の食品に肉汁等がつかないようにしましょう。

#### ポイント3 <下準備>

- 包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用とできるだけ別々とし、使い分けましょう。生の肉や魚を切ったあとは、包丁やまな板を洗い、さらに熱湯をかけて消毒しましょう。
- 冷凍食品を室温で解凍するのはやめ、冷蔵庫や電子レンジで行いましょう。
- 冷凍した食品は使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。生の肉、魚、卵を取り扱った後は、すぐに手を洗いましょう。

#### ポイント4 <調理>

- 加熱して調理する食品は、十分に加熱しましょう。
- 料理を途中で中断するときは室温に放置せず、冷蔵庫に入れましょう。

#### ポイント5 <食事>

- 食事の前には、必ず手を洗いましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

#### ポイント6 <残った食品>

- 残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 残ったみそ汁やスープなどを温めなおす時は、十分に加熱しましょう。
- 少しでも傷んでいると思ったら食べずに捨てましょう。

#### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局食品衛生課食品保健係  
電話 011-204-5261

### 食品-4 ご注意ください！お肉の生食・加熱不足による食中毒

- 「カンピロバクター属菌」や「腸管出血性大腸菌」による食中毒にご注意ください。

「カンピロバクター属菌」や「腸管出血性大腸菌」（0157、0111など）による食中毒は、近年、発生件数が増えているとともに、幼児の重症化事例が発生するなど、大きな問題となっています。

カンピロバクター属菌は鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌で、生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓の内部に存在しています。少量の菌でも感染し、菌が体内に入ると2日から5日くらいで、発熱や腹痛、下痢、吐き気などが現れます。

腸管出血性大腸菌は、主に牛の腸にいる細菌で、牛の糞などを介して牛肉や井戸水等を汚染します。カンピロバクター属菌と同様、少量の菌でも感染し、菌が体内に入ると3日から7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水様性の下痢、血便、嘔吐（おうと）などが現れます。特に抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者は、重症となる場合があるため、注意が必要です。

- 肉の生食は避け、十分に加熱しましょう。

カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの細菌は、家畜の腸にいるため、肉への付着をゼロにすることは難しく、鶏肉の刺身など食肉の生食や、加熱が不十分な肉料理を食べたりして食中毒が発生しています。また、手指やまな板を介して汚染された野菜などを生で食べたり、汚染された井戸水を飲んだりして、食中毒が発生するケースもあります。

これらの食中毒を防ぐためには、食肉（内臓を含む）の十分な加熱が重要です。

特に肉や脂をつなぎ合わせた結着肉や筋切りした肉、挽肉、タレ等に漬け込んだ肉、レバー、ホルモンなどの内臓などは、内部まで十分に加熱して食べましょう。

十分な加熱の目安は、肉の中心まで75℃で1分間加熱することです。例えば、ハンバーグなら、竹串を刺してみても肉汁が透明になり、中の赤い部分がなくなるまで加熱してください。

また、焼肉やバーベキュー等、自分で肉を焼きながら食べる場合も、十分に加熱して生焼けのまま食べないようにし、肉を焼く際に使用する箸やトングは、食べるときに使用するものと使い分けしましょう。

## 食品－５ 犬の飼い主の皆さんへ ～飼い犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう！～

### ○ 飼い犬の登録はお済みですか？

狂犬病予防法により、犬の飼い主は、市町村で犬の登録をしなければなりません。

犬を飼い始めたときに一度登録すれば更新の必要はありませんが、引っ越ししたときや犬が死亡したときには市町村への届出が必要です。

飼い犬の登録をしたときに市町村から交付される鑑札は、法律で犬への装着が義務づけられています。

飼い犬が迷子になり保健所等に保護された際に、飼い主を捜す手がかりとして役立ちますので、首輪などに必ずつけましょう。

詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせ下さい。

### ○ 毎年、狂犬病予防注射を受けましょう

狂犬病は、発症するとほぼ100%死につながる大変恐ろしい病気です。

我が国では、狂犬病予防法に基づき、飼い犬の狂犬病予防注射や放浪犬の捕獲などの地道な対策を続けてきたことで、狂犬病を根絶しました。

しかし、狂犬病は一部の国や地域を除き、今でも世界中で発生しており、毎年数万人の人が亡くなっています。

アジアでの発生が特に多く、隣の韓国や中国、ロシアでも発生しています。

飼い犬の狂犬病予防注射は、法律で毎年4月1日から6月30日までの間に受けさせることが義務づけられており、注射を受けたときに交付される注射済票は、犬の首輪などに必ず着けなければなりません。

飼い主の責任として、飼い犬に狂犬病予防注射を必ず受けさせるとともに、注射したことが確認できるように、注射済票を首輪などに必ず着けましょう。

詳しくは、お住まいの市町村や、最寄りの動物病院にお問い合わせ下さい。

#### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局食品衛生課食肉検査係

電話 011-204-5262

## 食品－６ 銭湯に行こう！

銭湯には家庭風呂にはない効果と楽しみがあります。

広くて湯量も豊富な銭湯の浴槽にゆっくり浸かれば、仕事や勉強など日々の疲れが癒やされ、心も体もリラックスできると言われています。

銭湯によっては、季節ごとに菖蒲（しょうぶ）湯やゆず湯など、さまざまなイベントを実施しており、イベントを楽しみに入浴する方もいます。

また、銭湯は昔から地域の社交場として、肩書きや立場を超えた“裸の付き合い”も銭湯の楽しみの一つとなっています。

ご家族揃ってお近くの銭湯をご利用ください。

※ 銭湯によりイベントの実施の有無、実施日が異なりますので、詳しくは各銭湯にご確認願います。

#### 【問い合わせ先】

北海道公衆浴場業生活衛生同業組合

電話 011-611-9341  
(ホームページ)  
<http://www.kita-no-sento.com/>

## 食品ー7 銭湯でエコ！！

2月16日は「エコの日」です。家族みんなで銭湯（公衆浴場）を利用し、CO<sub>2</sub>の排出量削減につなげましょう。毎年エコの日を中心に、道内の銭湯で「家族エコ銭湯」が実施されます。広くて清潔、温かなお風呂で家族、地域の人々との交流も生まれます。

ぜひ、ご家族皆さんで、お近くの銭湯をご利用ください。

※ 銭湯により実施の有無、また実施日が異なりますので、詳しくは各銭湯にご確認願います。

### 【問い合わせ先】

北海道公衆浴場業生活衛生同業組合  
電話 011-611-9341  
(ホームページ)  
<http://www.kita-no-sento.com/>

## 国保ー1 特定健康診査を受診しましょう

糖分、食塩、脂肪の過剰摂取などのバランスを欠いた食生活や運動不足などの生活習慣は、肥満症、高血圧症、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病の発症を招き、重症化すると虚血性心疾患や脳卒中等を発症することになります。

生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防が可能です。

各医療保険者（国民健康保険、健康保険組合、共済組合等）は、生活習慣病予防のための特定健康診査と特定保健指導を実施しています。

- 1 対象者は年度中に40歳から75歳の年齢に達する被保険者・被扶養者の方です。（受診する時点で75歳以上に達している方や長期入院、施設入所の方は除きます。）
- 2 特定健康診査で特定保健指導の対象となるメタボリックシンドロームの該当者・予備群の方を発見します。
- 3 特定健康診査の結果、保健指導の対象となった方には、個々人の状態に合わせた食事指導や運動指導等を実施します。
- 4 健診場所、健診時期、自己負担額等は医療保険者によって異なります。詳しくは加入している医療保険者（協会けんぽ加入者は、お勤めの事業所）にお問い合わせください。

\*生活習慣病の予防・早期発見のため、毎年特定健康診査を受診しましょう。\*

### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局国保医療課保健事業推進係  
電話 011-206-6495

## 国保ー2 国民健康保険制度について

### 道民みんなで国保を支えます

○道民の1/4が加入する国保。国民皆保険を支えるため、みんなで守っていきましょう。

○平成30年4月から、市町村に加え、道も国保の運営に関わる新たな制度がはじまりました。

○将来的に、全道で同じ水準の保険料（保険料の平準化）を目指します。

### 【北海道国保の課題】

- 加入者に高齢者が多く、医療費水準が高いという構造的な課題があります。
- 一人当たりの医療費が年々増加しており、令和7年には現在の1.07倍になる見込みです。
- 加入者に低所得者（非正規労働者、年金受給者）が多く、保険料の負担が重くなっています。

### 【新たな国保制度の目的】

- 市町村によって大きな差がある保険料を平準化し、全道で公平な負担に近づけていきます。
- 市町村が抱える医療費増加リスクを、全道で分散させていきます。

### 【市町村と道の役割分担】

平成30年4月から、道も国保の運営を担うことになり、それぞれの役割を果たしています。

<主な役割>

市 町 村	道
● 国保事業費納付金を道に納める	● 財政運営の責任主体(国保事業費納付金を集める)
・ 標準保険料率を参考に保険料の賦課・徴収	● 市町村ごとの標準保険料率を算定・公表
・ 被保険者証の交付など資格管理	● 事務の効率化、標準化、広域化を推進
・ 医療給付の決定・支給（医療機関への支払）	● 保険給付費等交付金の市町村への支払

### 【北海道国民健康保険運営方針について】

「運営方針」は、新しい制度における、道内の国保運営の統一的な方針です。

<主な内容>

- 市町村が道に納める納付金の算定方法
- 保険料を急激に増加させないための激変緩和措置の方法
- 医療費適正化への取組
- 事務の効率化、広域的な運営の推進

### 【国保制度に関する疑問にお答えします】

#### なぜ、国保制度の見直しが必要なの？

- 国保は医療保険ですので、市町村のような小さい単位で運営するには限界がある上に、少子高齢化や人口減少により、地域によっては今後加入者が減り続けていくおそれもあります。
- また、他の医療保険と違い、市町村ごとに保険料が大きく異なっているため、北海道全体としては、公平な加入者負担とはなっていません。
- そのため、運営の単位を全道に拡大し、国民皆保険の要である国保の基盤を固め、安定した制度として次の世代に引き継げるように見直しました。

#### 国保は保険料だけで支えられているの？

- 国保の基本的なしくみでは、公費（税金）とみなさんが納める保険料とで半分ずつ負担することとなっています。
- 実際には、公費のほかに、65～74歳までの加入者にかかる医療費に対して他の医療保険から受ける支援金など、様々な費用でまかなわれており、実質的な保険料の負担は全体の約1/4です。

#### 北海道が国保運営に加わったことで何が変わるの？

- 市町村が保険料を集めて、医療機関に医療費を支払うという制度はそのままです。
- 保険料を医療費の割り勘と考え、各市町村の中で割り勘していたものを北海道全体で割り勘することになり、市町村ごとに異なっていた保険料が全道で同じ水準に近づいていきます（平準化）。
- そのため、今まで個別の市町村で抱えていた問題も全道の市町村で解決していく、つまりは、全道で支え合うことになるので、国保制度が安定していきます。

### 北海道が国保運営に加わると、保険料は安くなるの？

- 道は、標準的な保険料を市町村に示し、市町村が実際の保険料を決定します。
- 平成29年度までは、医療費や所得の状況が異なる中で、市町村が保険料を決めていたので、保険料は市町村ごとに大きく異なっていました。
- 平成30年度からの制度では、全道で割り勘することになり、保険料が全道で同じ水準に近づいていきます。
- ただし、急激に保険料が上がる市町村がないように、全道で支え合いながら激変緩和措置を行います。

### 道内の保険料は統一されるの？

- 医療費や所得水準、解消すべき赤字額の違いなどにより、市町村ごとに保険料が異なります。
- ただし、上記のとおり保険料が全道で同じ水準に近づいていくので、将来的には保険料水準が統一されることとなります。

各種給付の申請や保険料・被保険者証に関しては、お住まいの市町村の窓口へおたずねください。

#### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局国保医療課企画調整係  
電話 011-206-6494

平成30年度からは北海道も国保運営を担うことから、平成30年度以降の一斉更新から、新しい保険証等には、「北海道」と表記されます。

(保険証の交付、届出などの窓口は、これまでどおり市町村です。道内市町村間で転出・転入した場合、転入地の市町村で、新たな保険証が交付されます。)

#### 【問い合わせ先】

保健福祉部健康安全局国保医療課国保運営第2係  
電話 011-204-5246

### 国保－3 後期高齢者医療制度の保険料軽減特例の見直しについて

- 世代間の公平の観点等から、今年度、後期高齢者医療保険料の均等割の軽減率が見直しされます。
- これまで、保険料均等割7.75割軽減となっていた方は、7割軽減に変わります。  
(例)年金収入168万円の方(令和3年度から特例廃止)
  - ・令和2年度－7.75割軽減(月平均2,342円納付)⇒保険料の納付額(2.25割)
  - ・令和3年度－7割軽減(月平均2,667円納付)⇒保険料の納付額(3割)
- 令和元年度から、所得の低い方への社会保障の充実策が実施されております。
  - <年金生活者支援給付金の支給>
    - ・老齢年金生活者支援給付金(補足的な給付を含む)の場合、支給要件(65歳以上で老齢基礎年金を受給中、世帯全員の市町村民税が非課税、前年の年金収入額と所得額の合計が879,300円以下)を全て満たす必要があります。
    - ・金額は、保険料を納めた期間等により異なり、基本的に年金の支払日と同日に振込みます。
  - <介護保険料の負担軽減の強化>
    - ・介護保険料軽減は、半年度分の軽減額を年度平均した額です。課税者が同居している場合は対象外となります。
- 6月以降、お住まいの市町村から後期高齢者医療保険料の決定通知書が発送されます。

決定通知書がお手元に届きましたら、金額をご確認いただき、ご不明な点等は、下記連絡先にお問い合わせください。

<後期高齢者医療について>

北海道後期高齢者医療広域連合(011-290-5601)



<介護保険について>

<年金生活者支援給付金について>

お住まいの市町村

お住まいの市町村

ねんきんナビダイヤル (0570-05-1165)

【問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合

電話 011-290-5601

保健福祉部健康安全局国保医療課後期高齢者医療係

電話 011-231-4111 (25-823)