

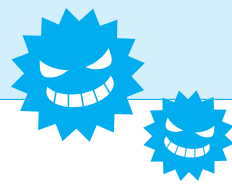
食中毒予防3原則!

家庭で食中毒を
予防するためにはどうしたら
いいですか?

「清潔、迅速、加熱または冷却」

食品購入の ポイント!

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選びましょう。
- 表示のある食品は、消費期限などを確認し購入しましょう。
- 特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物物の最後にし、購入したらすぐに持ち帰るようにしましょう。



1 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。細菌が死ぬわけではないので、早めに使い切るようにしましょう。



2 下準備

- 手を洗いましょう。
- 生の肉、魚、卵を取り扱った後は、また手を洗いましょう。途中で動物にさわったり、トイレに行ったり、おむつ交換したり鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。
- 冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水で解凍する時は密封容器に入れて流水を使います。



3 調理

- 加熱して調理するときは、食品の中心部温度75℃で1分以上が目安です。
- 調理前、調理後の食品は室温のまま長く放置しないことです。



4 食事

- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。目安は、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。

5 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。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

問 大安庁舎 健康推進課

T 78-3517 F 78-1114

肝炎ウイルス検査を実施

桑名保健所では、下記の日程で肝炎ウイルス検査（B型・C型）を実施しています。

- 日時 毎週火曜日（祝祭日除く）13:00～14:30受付
- 期間 平成21年3月31日まで
- 費用 無料
- 結果 1～2週間後に来所いただくか、希望者には郵送します。

肝炎に感染している心配があり検査を希望される方には、保健所だけでなく県内の医療機関でも無料検査を受けていただくことができます。あらかじめ保健所で発行した受診券を医療機関へ提出していただく必要がありますので、詳しくは下記へお問い合わせください。

問 桑名保健所（桑名保健福祉事務所 保健衛生室 健康増進課）
（〒511-8567 桑名市中央町5丁目71） T 24-3625 F 24-3692

あっ危ない!

市内で火災が多く発生しています

昨年の火災は24件あり、うち建物が9件でした。今年は5月末までに7件発生し、5月には住宅密集地での建物火災が発生しています。火災はふとした油断で発生します。常日ごろから、火の用心を心掛けましょう。

建物火災出火原因

- 1位 **コンロ**
- 2位 **放火**
- 3位 **たばこ**

（平成18年度消防庁白書から）



問 員弁庁舎 総務課 T 74-5805 F 74-5800