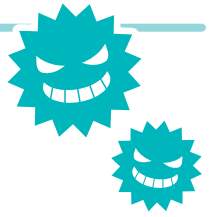


食中毒を防ごう!

注意!あなたとあなたの大切な人を守るため
予防のポイントをしっかり見てください!

《原因》

食品の不適切な処理や保存などによってサルモネラ属菌、ブドウ球菌、ウェルシュ菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクター・ジェジュニ/コリ、ノロウイルスといった細菌やウイルスが人へと感染することで起こります。しかし、近年は食品感染だけでなく、感染者の汚物などを通じて「人から人への感染」が増えています。



《予防の3原則》

手洗いのポイント

- ①指輪や腕時計をはずす
- ②石けんを十分泡立て、20秒以上もみ洗いの。爪の間や指の間もよく洗う
- ③流水でよく洗い流す
- ④乾いた清潔なタオルで水気をよくふきとる



冷蔵庫に保存する時のポイント

- 冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない(容量の7割を目安に)
- 冷蔵庫の温度は10℃以下に、生ものを入れる場所は4℃以下に、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、ほかの食材に触れないようにする
- 温かい食品は冷ましてから入れる
- ドアの開閉はできるだけ早く、回数を少なくする



調理の時のポイント

- 加熱調理の際は十分に加熱する(食品の中心部が75℃以上、1分以上の加熱が目安)
- 厚い肉や魚の姿焼きなどは切れ目を入れ、中まで火を通す
- 調理を中断するときは室温に放置せず、冷蔵庫に保管する※再び調理するときは十分に過熱をしてください
- 電子レンジで調理する際は、適した容器やふたを使い、調理時間に気をつける
- 熱の伝わりにくいものは、ときどきかき混ぜながら調理する



☎大安庁舎 健康推進課 T78-3517 F78-1114

健康推進課情報 PART36 JULY SCHEDULE

7月の予定

7月1日~7月31日

妊婦教室

- 日 時 7月18日(水) 9:50~10:00(受付)
- 場 所 大安老人福祉センター
- 持ち物 母子健康手帳
- 内 容 お産の進み方と過ごし方 母乳マッサージについて

※1週間前までにご予約ください。



育児相談

- 日・場所 7月 3日(火) 北勢福祉センター
10日(火) 藤原文化センター
17日(火) 員弁健康センター
24日(火) 大安老人福祉センター
- 受付時間 9:30~11:00
- 持 ち 物 母子健康手帳

※どなたでも参加できます。身体計測のみでも可。
仲間づくりの場としてもお気軽にお越しください。



1歳6か月児健康診査

- 日・場所 7月12日(木) 北勢福祉センター
- 対象者 平成17年12月1日~12月16日生および前回欠席者
- 日・場所 7月19日(木) 員弁健康センター
- 対象者 平成17年12月17日~平成18年1月9日生および前回欠席者
- 受付時間 13:15~14:15(受付)
- 持ち物 母子健康手帳・健康診査票

※対象者には個別通知します。

2歳児歯科教室

- 日 時 7月5日(木) 9:15~9:30(受付)
- 場 所 大安老人福祉センター
- 持ち物 レジャーシート(1人用)、コップ、手鏡、
母子健康手帳、普段使っている歯ブラシ、小さいバケツ
- 対象者 平成17年6・7月生

※染め出しをしますので、汚れてもいい服装でお越しください。
※対象者には個別通知します。



3歳児健康診査

- 日 時 7月26日(木) 13:15~14:15(受付)
- 場 所 藤原文化センター
- 持ち物 母子健康手帳・健康診査票・尿
- 対象者 平成15年12月生 および 前回欠席者

※対象者には個別通知します。

☎大安庁舎 健康推進課 T78-3517 F78-1114