

# 注意！食中毒

●買い物・調理・あと片づけまで～食中毒から家族を守る心がけ～

## ①買い物をするときには…

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。
- ・消費期限のあるものは必ず確認する。



## ②食べ物を保存するときには…

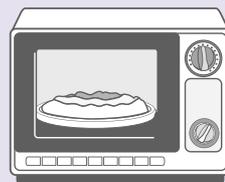
- ・冷凍や冷蔵などの温度管理が必要なものは、持ち帰ったらすぐ保存する。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安。細菌が死ぬわけではないので、早めに使い切る。

## ③料理を始める前に…

- ・何はともあれ手を洗う。
- ・包丁やまな板は、肉や魚を切ったあとは一度熱湯で洗う。
- ・冷凍している食品を室温で解凍するのは危険。冷蔵庫か電子レンジを使う。水で解凍するときは密閉容器に入れて流水する。
- ・包丁、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使ったあとはすぐに洗剤と流水で洗う。

## ④調理をするときは…

- ・加熱調理するときは、食品の「中心部を75℃で1分間」を守る。
- ・調理前、調理後の食品は室温に長く放置しない。



中心部を  
75℃で1分間

## ⑤食事をするときには…

- ・温かい料理はいつも65℃以上に、冷やして食べる料理はいつも10℃以下を目安とする。



## ⑥食べ物が余ったときは…

- ・残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けする。
- ・時間がたちすぎたら、思い切って捨てる。
- ・温め直すときは、75℃以上を目安に十分加熱する。みそ汁やスープは沸騰させる。

問い合わせ先……大安庁舎 保健衛生課 ☎78-3517 FAX78-1114

## 基本健康診査実施について

6月から市内・東員町内の医療機関で基本健康診査が始まります。

受診対象者は、満40歳以上(昭和40年4月1日以前生まれ)の病院等で健診を受診する機会のない方です。受診票は平成17年度各種検診申込書で申し込まれた方に郵送します。(前年度希望された方で変更のない方も含みます)

受診票の届いた方で、現在内科で治療中の方や職場等で健診を受ける方、市が実施する巡回ドック、国民健康保険加入者を対象に実施する人間ドックを受ける方は、受診する必要はありません。

申し込みを忘れた方で、受診を希望される方は、保健衛生課までご連絡ください。

健診を受診される前に、受診する医療機関に健診日時等を電話で確認してください。(医療機関によって予約の必要などもあります)

問い合わせ先……大安庁舎 保健衛生課 ☎78-3517 FAX78-1114