

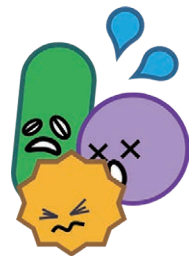


食中毒を知って予防

食中毒の原因は細菌やウイルス、寄生虫などさまざまで、1年を通じて発生しています。正しく理解して、食中毒を予防しましょう。

問 保健衛生課／Tel661-9331

ID 002819



予防の基本は3原則を守ること

食中毒の多くは細菌やウイルスによるものです。「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3原則を意識して、食品を取り扱いましょう。

①つけない

- ☐ こまめに手を洗う
- ☐ 生肉・生魚などに触れたら石けんで
- ☐ 清潔なタオルを使う
- ☐ 手袋をして傷口からの汚染を防ぐ

②ふやさない

- ☐ 生鮮食品はすぐ冷蔵庫に
- ☐ 室温解冻を避け、冷蔵庫やレンジで解冻
- ☐ 粗熱をとり冷蔵庫へ

③やっつける

- ☐ 調理器具は洗浄後、熱湯や漂白剤で消毒
- ☐ 生肉などの汁が漏れて他の食品につかないよう注意
- ☐ 中心まで十分加熱
- ☐ 温め直しも全体が沸騰するまで加熱
- ☐ レンジ加熱はムラのないよう混ぜる

手洗いが基本中の基本

食品に付着した細菌やウイルスが、体の中で増えて毒素をつくったり、腸管を攻撃したりすることにより食中毒症状を起こします。食品に菌をつけないためには、手の衛生がポイントになります。

動画 (ID 002818) を参考に、正しい手の洗い方を実践しましょう



10～60℃に注意

食中毒の原因菌の多くは10～60℃、特に37℃で急速に増殖。食品の温度がこの温度帯にある時間なるべく短くする（しっかり加熱・素早く冷却）のが重要です。



お肉はよく焼いて食べよう

牛や豚などは、解体処理する際に腸内の病原性の細菌（腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターなど）がお肉に付着したり、E型肝炎ウイルスや寄生虫に感染したりしている場合があります。

これらは加熱により死滅しますので、お肉やレバーなどの内臓は、よく加熱して食べましょう。



新鮮であっても加熱不十分なものは食中毒のリスクがあります。



ジビエは、飼養管理されていないため、生食はさらに危険。



低温調理は、加熱不足に注意。温度と時間管理を徹底。



子どもや高齢者など抵抗力の弱い人は、特に注意が必要です

いろいろな食中毒の対策

食中毒の原因とそれぞれの特徴を知って、予防しましょう。
※下欄①原因食品②潜伏期間③症状④予防のポイント

カンピロバクター

- ①加熱不足の鶏肉など
- ②2～7日間
- ③発熱、下痢、腹痛
- ④中心部まで加熱（75℃で1分以上）



腸管出血性大腸菌（O157など）

- ①加熱不足の牛肉など
- ②3～8日間
- ③下痢（血便）、発熱
- ④中心部まで加熱（75℃で1分以上）



アニサキス

- ①鮮魚介類（イカやサバなど）
- ②2～数十時間
- ③腹痛、下痢、嘔吐（おうと）
- ④加熱調理、冷凍処理（－20℃で24時間以上）



ノロウイルス

- ①二枚貝など
- ②24～48時間
- ③嘔吐、下痢、発熱
- ④加熱調理（85℃で90秒以上）、手洗い、次亜塩素酸ナトリウムでの調理場・器具の消毒



テイクアウトなども注意を

テイクアウトやデリバリーは、店内と比べ、調理してから食べるまでの時間が長くなるため、注意が必要です。

- ☐ 購入後は長時間持ち歩かない
- ☐ 持ち帰ったらすぐに食べる
- ☐ 再加熱は中心までしっかり加熱
- ☐ 食べる前にはしっかり手洗い

食中毒予防街頭キャンペーン

食中毒予防に関する相談ができます

日時 7/8(火) 14:00～15:00

場所 アクトアモレ（芥川町1）

第2期ジフテリア・破傷風予防接種

ID 003456

第2期ジフテリア・破傷風の予防接種（DTワクチン）は、乳幼児期に受けた第1期四種混合予防接種（DPT-IPVワクチン）で付けた基礎免疫を保つために必要です。

11・12歳の人は無料で接種できます。市内の委託医療機関に予約の上、接種しましょう。

※小学5・6年生には7月上旬に予診票などを送付

問合 子ども保健課／Tel648-3272



ジェネリック医薬品ご利用ください

ID 002384

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を同量含み、同等の効き目があると国に認められたもので安価です。

切り替えを希望するときは、医師・薬剤師とご相談の上、ご利用ください。

問合 国民健康保険課／Tel674-7079

化学物質過敏症の人に配慮してください

ID 002770

化学物質過敏症は、わずかな量の化学物質に過敏に反応することで、頭痛やけん怠感、ぜんそく、不眠などの症状が現れると言われています。未解明の部分も多く、原因の化学物質も人によってさまざまで、柔軟剤や香水などに含まれる香料によって症状が誘発される人もいます。特に公共の場ではご配慮ください。

問合 保健衛生課／Tel661-9331

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800、Fax674-1551

日時・会場		申込方法
まとめて健診(午前)	8/7(木)・25(月) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	随時、窓 ☎
まとめて健診+ (プラス) ~レディースDay~ (午前) ※レディースDayは女性だけ受診可	8/19(火) [必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、骨測定	7/3(木)から 窓 ☎
すこやかドック(午前)	8/27(木) [必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 骨測定	随時、HP 窓 ☎
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	8/21(木)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん、骨測定	随時、HP 窓 ☎ (保育は ☎)
健康相談会(結果説明+個別相談) (14:00～15:30)	8/29(金) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、HP 窓 ☎ F (基本事項と生年月日記入)
対象	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(☎)の健診が対象) [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性 レディースドック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ピロリ菌=20～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) (ピロリ菌・肝炎は過去未受診者)	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷保健センターの胃がん検診はバリウムだけ▷市内の実施医療機関でも受診可(骨測定除く)	

※申込手段や基本事項の略は22ページ参照