

☎健康増進課(中央保健センター)☎⑦2112

各庁舎地域振興課 表郷☎③2114 大信☎④62114 東☎④342116

■家庭でできる食中毒予防

気温の高い夏場は、家庭でも細菌性の食中毒が発生しやすい季節です。家庭でできる食中毒予防として、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の三原則を守りましょう。

<つけない>

●手を洗う

手には様々な雑菌が付いています。次のようなときは、食中毒の原因菌を食べ物に付けないように必ず手を洗いましょう。

▷調理を始める前

▷生の肉や魚、卵などを触った後

▷トイレに行った後

●調理器具を洗う

生の肉や魚などを調理した器具から、野菜や調理済み食品などに菌を移さないよう、使用後はきれいに洗いましょう。



●相互汚染を防止する

肉や魚のドリップ(汁)を野菜や調理済み食品な

どに付けないように、ラップをしたり、容器に入れてたりして保管しましょう。

<増やさない>

●冷蔵庫で保存する

細菌の多くは夏場などの高温多湿な環境下で増殖が活発になります。一方で10℃以下では増殖が遅くなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やそう菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

<やっつける>

●しっかりと火をとおす

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理はよく加熱し、中まで火がとおっているか確認しましょう。

■8月の健康相談会のお知らせ

成人の方を対象に「健康相談」を行っています。お気軽にご相談ください。なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

実施日	開始時間	東地域会場
18日(月)	10:00~	蔭ノ原公民館
19日(火)	10:00~	刈敷坂公民館
20日(水)	9:30~	東保健センター
21日(木)	10:00~	蕪内公民館
26日(火)	10:00~	大竹公民館

実施日	開始時間	白河地域会場
22日(金)	13:30~	中央保健センター

実施日	開始時間	表郷地域会場
18日(月)	9:30~	表郷保健センター

実施日	開始時間	大信地域会場
20日(水)	9:30~	大信保健センター

※急病患者のための制度です。▶診察時間 午前9時~午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
3日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	②12166
10日(日)	おかざきクリニック	新白河	③2551
17日(日)	岡崎小児科内科医院	結城	③7811
24日(日)	関 医 院	横 町	③3003
31日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
3日(日)	片倉医院産科・婦人科	昭和町	③2459
10日(日)	片倉クリニック	立石	⑦2770
17日(日)	くにい増見クリニック	大信増見	④62258
24日(日)	きくち診療所	中島村滑津	①8672
31日(日)	きたむら整形外科	矢吹町八幡町	④5533