

食中毒に気をつけよう



夏は食中毒が発生しやすい季節です。施設・飲食店などのほか、家庭でも起こりやすくなります。これからの季節、家庭の台所でも食品の取り扱いなどには十分注意し、予防を心がけましょう。

家庭でできる食中毒予防6つのポイント

①食品の購入

- ・食品の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにする。
- ・冷凍、冷蔵などの温度管理が必要な食品は最後に購入し、寄り道せずまっすぐ持ち帰る。



②保存

- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意！7割程度が目安。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持することが望ましい。



③下準備

- ・ラップしてある食品やカット野菜も水道水の流水でよく洗浄する。
- ・専用の包丁、まな板で調理し、使用後は洗浄、熱湯消毒する。

④調理

- ・加熱が必要な食品は十分加熱する。
- ・調理を途中で中断する場合は、そのままにせず冷蔵庫に入れる。

⑤食事

- ・食卓につく前にせっけんで手洗いうする。



⑥後処理

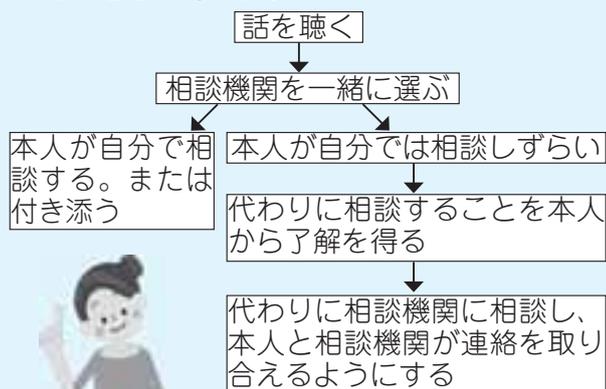
- ・食器類はよく洗い、ふきんは清潔に。
- ・残った食品は冷蔵庫で保管し、食べるときは十分に加熱する。

一人ひとりの^{いのち}生命をお互いに大切にしよう

Part3 つなぐ

こころの悩みや社会的な問題などを抱えているようなかたがいたら、早めに相談するように勧め、専門機関につなぎましょう。

つなぐときのポイント



相談機関は広報とわだ2月号と一緒に配布した「十和田市相談窓口ガイドブック」をご覧ください。ガイドブックは、市ホームページからもダウンロードできます。

今、相談が必要でないかたも一度読んでみてください。そして、悩んだり困ったりしているかたが少しでも早く相談につながるよう、みんなでサポートしましょう。

日本脳炎予防接種のお知らせ



平成7年6月1日から平成19年4月1日生まれのかたは、20歳になるまでの間、日本脳炎の予防接種を受けられるようになりました。

日本脳炎の接種対象年齢のかたで、まだ接種していないかたは、日本脳炎の予防接種を受けましょう。予診票をお持ちでないかたは、母子健康手帳を持参の上、保健センターにお越しください。

問 健康推進課健康管理係 ☎⑤16790

さわやか健康講座のお知らせ

カロリーダウンで バランスアップの食事術

この講座は運動、栄養、病気予防など、テーマを替えて全5回開催します。みなさんの健康づくりに役立ててください。

とき 7月29日(金) 午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時から。

ところ 保健センター

講師 保健センター栄養士 小山田 史子さん

■ 7月22日(金)までに保健センターへ ☎⑤16791

