

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

食中毒にご用心

食中毒予防のポイント

食中毒とは

食中毒は、食中毒を起こす菌が付いた食品を食べることなどによって起こります。

主な症状は吐き気や嘔吐、腹痛や下痢などです。子どもや高齢者などの免疫力の低い人は、食中毒を起こすと大きな病気につながることもあり、特に注意が必要です。

これから夏にかけての時期は、気温も湿度も高いため食中毒が起こりやすくなっています。食中毒を防ぐために、あなたの調理方法、食品の保存の方法、衛生習慣などを見直してみましょう。

予防の三原則

清潔

つけない!

調理前・トイレの後など、よく手を洗いましょう。
つめの中も忘れずに調理器具も清潔にしましょう。

迅速・冷却

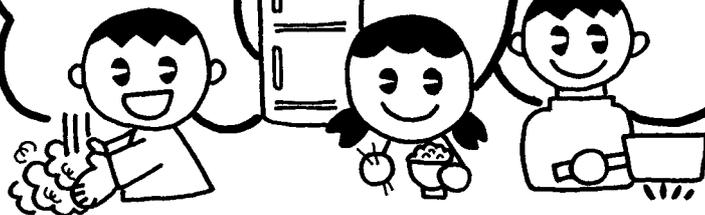
ふやさない!

食品を常温で長時間放置するのはやめましょう。
調理後はできるだけ早く食べましょう。
すぐに食べないときは低温で保存しましょう。
(ただし冷蔵庫の過信は禁物)

加熱・殺菌

やつける!

食品は、よく加熱して食べましょう。
肉などは、中まで火がとおるようにしましょう。



住民検診を受けましょう

健康で生き生きと過ごすためには、自分の健康状態を知ることが第一歩。年に一度は健康診断を受けて、日ごろの生活習慣を振り返りましょう。

日にち 8月1日(水)
受付時間 午後4時～午後7時
会場 保健センター
対象

16歳以上の方で、今年度まだ検診を受けていない方。(病気などで通院中の方は除きます。)

内容 別表のとおり
検診料 無料
定員 300人
申込期限 7月6日(金)
申し込み・問い合わせ先 保健センター
☎(48)1111(内311・312)

検診項目	対象
身長・体重測定	全員
血圧測定	
検尿	
医師診察	今年度40～74歳の方
血液検査	
腹囲測定	医師が必要と認めた方
眼底検査	
心電図	今年度40歳以上の方
胸部レントゲン	
肝炎検査	今年度40歳の方