

# 健康ガイド

## 食中毒を予防しましょう！

高温多湿の夏場は食中毒が発生しやすくなります。新型コロナウイルス感染症の流行により、テイクアウトや宅配を利用する機会も増えていきます。また、レジャーでバーベキューをする機会も多くなり、肉の生焼きによる食中毒の危険も増える季節です。

食中毒菌は腐敗菌と違い、食べ物の中で増えても味も臭いも変わりません。また、「O157」や「ノロウイルス」などわずかな汚染でも発症するものもあります。



食中毒の原因菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」という3つの原則と、以下の食中毒を防ぐ6つのポイントに注意し食中毒を予防しましょう！

### 食品の購入（買い物）

期限表示をよくチェックして、新鮮なものを選び、できれば保冷剤(氷)などと一緒を持ち帰りましょう。



テイクアウト食品はできるだけ早めに食べましょう。

### 保存

買った物は、すぐに冷蔵または冷凍保存しましょう。（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ）

### 調理

調理前にも手を洗い、加熱は十分に（中心部の温度が75℃で1分以上が目安とされていますが、ノロウイルスの汚染の恐れのある二枚貝などの食品は、中心部が85～95℃で90秒以上の加熱が望まれます）



### 下準備

手や使用する器具は、こまめによく洗いましょう。冷凍食品は室温で解凍しないで使う分だけレンジか冷蔵庫で解凍しましょう。

### 食事

食事の前にはよく手を洗いましょう。料理を室温に長く置かないようにしましょう。



### 残った食品

温め直すときは、十分に加熱しましょう。時間がたち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

## 風しんの抗体検査および予防接種が無料で受けられます

【対象】昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

国の手引きに基づき、受診に必要なクーポン券を対象の方に送付しています。



昨年度クーポン券を送付した昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の方は、クーポン券の使用期限が「2021年3月」まで延長されました。まだ抗体検査を受けていない方は、昨年のクーポン券がそのまま使えますのでご活用ください。（紛失などによりクーポン券がお手元にならない場合は、保健センターまでご連絡ください。）

なお、名寄市から転出されると、名寄市が発行したクーポン券を使用することはできません。転出先の自治体にご確認ください。

### 申し込み・問い合わせ

保健センター（西2北5）

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分～17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

（風連町本町76）

☎01655③2373

開館 9時～12時(月曜のみ)

### 休日当番医

急患に限ります

8月2日 片平外科・脳神経外科

☎01654③3375

9日、10日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

16日 吉田病院

☎01654③3381

23日 あベクリニック

☎01654⑨7011

30日 名寄東病院

☎01654③2188

なよろ眼科

☎01654③0746



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

### 子育て保健事業 についてのお知らせ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため休止していた乳幼児健診は、感染防止に配慮し、再開しています。

対象の方には、個別に連絡します。

なお、子育てに関する相談などは随時お電話で受け付けています。