

防ごう！夏の食中毒！

高温多湿の夏場は細菌の増殖が活発になるため、特に細菌による食中毒に注意が必要です。

飲食店での食事だけでなく、家庭の食事でも食中毒が発生していますので、正しい知識を身に付けて食中毒を防ぎましょう。気を付けていても、腹痛が起きたり、下痢をしたり、気分が悪くなるなどしたら早めに受診しましょう。

細菌性食中毒予防の3原則

細菌を食べ物に「つけない」

- ・調理前後や生の食材を取り扱う前後にはこまめな手洗い。
- ・まな板や包丁などの洗浄、殺菌。

食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- ・肉や魚などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、適切な温度での保管。
- ・調理後は速やかに食べる。

食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- ・食品は中心部までよく加熱する。
- ・使用後の調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で殺菌する。



食中毒を防ぐ6つのポイント

食品の購入（買い物）

- ・表示のある食品は、消費期限を確認し購入する。
- ・肉汁や魚などの水分が漏れないようビニール袋などに分けて包み、できれば保冷剤（氷）などと一緒に持ち帰る。

保存

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

下準備

- ・手や使用する器具は、こまめによく洗う。
- ・生の肉や魚の汁が果物やサラダなど生で食べる物や調理済みの食品にかからないように。
- ・冷凍食品は使う分だけレンジか冷蔵庫で解凍。

調理

- ・調理前にも手を洗い、加熱は十分に行う（中心部の温度が75℃で1分以上）。

食事

- ・食事の前には手を洗う。
- ・調理前の食品や調理後の食品は室温に長く置かない。

残った食品

- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。
- ・温めなおすときは、十分に加熱する。
- ・時間が経ち過ぎたり怪しいと思ったら、思い切って捨てる。



健康ガイド

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

休日当番医 急患に限ります

8月3日 名寄三愛病院

☎ 01654③3911

10日 なよろ内科クリニック

☎ 01654⑧8831

11日 名寄市立総合病院

☎ 01654③3101

17日 片平外科・脳神経外科

☎ 01654③3375

24日 あべクリニック

☎ 01654⑨7011

31日 吉田病院

☎ 01654③3381

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



8月の予定

18日(月) 股関節脱臼検診

20日(水) 幼児健診

21日(木) ちびっこひろば①

28日(木) ちびっこひろば②

29日(金) 計測日

※ご希望の方は事前に保健センターまでご連絡ください。

※対象の方には、個別にご案内しています。