

食中毒を 予防しましょう!

健康 ガイド

申し込み・問い合わせ

保健センター (西2北5)

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 9時~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

7月3日 市立総合病院

☎01654③3101

10日 名寄東病院

☎01654③2188

17日 名寄中央整形外科

☎01654③2006

18日 市立総合病院

☎01654③3101

24日 あべクリニック

☎01654⑨7011

31日 あかいし内科医院

☎01654③7177

8月7日 市立総合病院

☎01654③3101

…救急医療情報案内…

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

子育て保健 ミニカレンダー

7月

6日(水) のびのび親子教室

7日(木) 1歳6カ月児健診

8日(金) 親子ふれあいひろば

11日(月) 4カ月児健診

14日(木) もぐもぐ離乳食教室

15日(金) 発育相談

19日(火) 7カ月児健診・BCG

21日(木) 赤ちゃん計測日

22日(金) 親子ふれあいひろば

25日(月) 股関節脱臼検診

28日(木) 3歳児健診

※詳しくは母子保健カレンダーを
ご覧ください。



高温多湿の夏場は、食中毒が発生しやすくなります。さらに、レジャーでバーベキューをする機会も多くなり、肉の生焼けによる食中毒の危険も増えてきます。

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。

食中毒予防の「付けない、増やさない、やっつける」を原則のもと、次の点に注意して食中毒を予防しましょう!



食品の購入

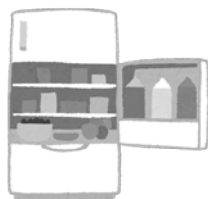
期限表示をよくチェックして、新鮮なものを選んで買しましょう。できれば、保冷剤(氷)などと一緒に持ち帰りましょう。



1

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)



2

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。



3

調理

加熱は十分に(目安は中心部の温度が75℃で1分以上)



4

食事

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



5

残った食品

温めなおすときは、十分に加熱しましょう。時間が経ち過ぎたり、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。



6