

食中毒にご注意

食中毒予防のポイント

気温が上昇し、湿度が高くなると腸管出血性大腸菌をはじめとする食中毒の原因となる菌が増殖しやすい環境となります。食中毒の原因微生物の中には人から人へと感染するものもあり、食品にだけ注意すれば防げるとは限りませんので、正しい知識を身につけて食中毒を予防しましょう。

食中毒の原因

食中毒の原因はさまざまですが、自然毒や化学物質によるもののごくわずかで、ノロウイルス、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオなどほとんどがウイルスや細菌によって起こっています。平成22年はノロウイルスが病因物質別食中毒患者数の約半数を占めています。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意しましょう!!

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、世界中に広く分布しており、感染した場合、急性胃腸炎を引き起こします。このウイルスは人から人に感染すること、感染性胃腸炎の原因になるほか、ウイルスに汚染された食品(生力キなどの2枚貝等)を食べることで感染することから食中毒の原因ともなります。

例年、冬から春にかけて多く発生しますが、6月に滝川保健所管内の小学校で集団発生していますので流行シーズン以外で

も注意が必要です。

潜伏期間(感染から発症までの時間)は通常24〜48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。

食中毒予防のポイント

①食品や調理器具、手指などに食中毒の原因菌、ウイルスを

②冷蔵庫などで食品をしつかり保存して食中毒の原因菌・ウイルスを増やさない

③食品の加熱や調理器具の殺菌を徹底して食中毒の原因菌・ウイルスを殺す

④手洗いが大切です!!

⑤手には目に見えない菌がいっぱいいます。調理や食事の前はもちろん、外出から帰った時などこまめに洗うように心がけましょう。

⑥手指のしかた

⑦指輪など装飾品ははずす

⑧せっけんを十分に泡立て、20秒以上もみ洗いをする

⑨手首もよく洗う

⑩つめの間はブラシなどを使用

⑪流水で30秒以上洗い流す

⑫乾いた清潔なタオルで拭く

⑬調理器具の使い方やお手入れにも注意!!

⑭まな板

⑮たわしやスポンジで良く洗う

⑯流水でよくすすぐ

⑰熱湯をかけるなど、殺菌す

⑱良く乾かす。

⑳表面の傷に細菌が入り込んでいるので、しっかりとこすりましょう。

㉑肉・魚と野菜用は、それぞれ別にするとうまいでしょう。

㉒包丁

㉓持つ部分もしつかりと洗う。

㉔まな板と同じく、肉・魚と野菜類は別にするとうまいでしょう。

㉕ふきん

㉖定期的に漂白剤につけて殺菌する。

㉗こまめに交換し、清潔なものを使いましょう。

㉘ノロウイルスは次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を約100倍に薄めた液に30分つけたり、加熱(85℃で1分以上)によりウイルスを殺すことができます。

㉙スポンジ、たわし

㉚使用後はよくすすいで水をきる。

㉛定期的に煮沸したり、日光にあて殺菌すると良いでしょう。

㉜「焼き肉やバーベキューによる食中毒を防ぐために」

㉝夏は、戸外で焼き肉等をする機会が増えます。生肉には食中毒を起こす細菌がついている可能性がありますので、十分に加熱して食べましょう。

㉞以下の点にご注意ください

㉟食肉は、購入から調理までの間、細菌が繁殖しないように

食育&健康づくり

平成23年度 料理教室予定

開催日	内容と対象	募集人数	受付開始
7月23日(土)	男の料理教室初心者クラス 18歳以上 料理経験の少ない方	12人	7月4日(月)~
7月29日(金)	わくわくクッキング教室 小学3年~6年生	15人	7月4日(月)~
8月5日(金)	はじめての親子料理教室	各12組	7月4日(月)~
1月14日(土)	4歳~就学前までの幼児とその親		12月5日(月)~
9月30日(金)	男の料理教室 シニアクラス 概ね65歳以上の男性	12人	9月5日(月)~
10月12日(水)	ママの手作りおやつチャレンジ講座* 1歳以上~就学前までの幼児とその親	10組	9月5日(月)~
11月10日(水)	ワンプレートでバランスごはん教室 18歳以上	12人	10月3日(月)~
11月30日(水)	シニアの白菜使い切り料理教室 概ね65歳以上	12人	11月4日(金)~
12月3日(土)	男の料理教室 達人クラス 18歳以上 料理経験の豊富な方	12人	11月4日(金)~
1月11日(水)	冬休み小学生料理教室 小学3年~6年生	15人	12月5日(月)~
1月25日(水)	シニアのおやつ教室 概ね65歳以上の方	12人	12月5日(月)~

詳細は広報の「お知らせ」欄に随時掲載します。内容は変更になる場合があります。

時間: 10時~13時

場所: しゃきっとプラザ調理室

参加費: 1人(1組) 300円

*ママの手作りおやつチャレンジ講座のみ材料費100円、保険料子ども1人につき100円

申し込み・問い合わせ: 役場健康推進担当 ☎731111 内線287

その他: 「健康学習とバランス食の調理実習」をしてみたい方

5名以上のグループで申込みを受け付けいたします。(日時要相談)

友人や仲間を誘ってお気軽にご相談ください。

ママといっしょ!

mama & accompaniment!



おの あおい 小野 あおい 碧ちゃん [H20.11.17生]
あおい 旭ちゃん [H22.10.12生]

母：綾さん

碧は旭が生まれてからお姉ちゃんぶりを発揮。毎日「あさ君、あさ君、どうちたの？」と旭にまとわりついてます。これからも仲良しな2人でいて欲しいです。



てらしまだい ち 寺島大智ちゃん [H22.3.27生]

母：友菜さん

ボールをキックしてあそぶのが大好き。パパがサッカーのコーチをしているのでサッカー好きになってくれるとうれしいです！最近ハイハイより歩き移動が多くなってきました。家では常にベッタリです。心も体も大きく元気に育ってほしいです。



しんしょう みやび 新庄 雅ちゃん [H21.2.26生]

母：香さん

歌とおどりとあんぱんまんが好きな雅です。最近はおしゃべりも上手になってきました。これからも元気に大きくなってね♡

低温保存(10℃以下)に努める
○レバーなどの内臓や食肉などを加熱不十分な状態や生で食べない
○腸管出血性大腸菌(0-157)などの細菌は加熱すると死滅するので、食肉や内臓などを調理する際には中心部まで十分に加熱する(75℃、1分以上)
○生肉にさわったら手をよく洗う
○生肉を扱ったトング、箸などをサラダなどの調理に用いないよう、調理器具の扱いに注意する
〈食中毒かな?と思ったら〉
吐き気や嘔吐、下痢、発熱、唇のしびれなどが起こったら、食中毒の疑いがあります。脱水症状にならないように、水分を十分にとり早めに受診しましょう。

けんしんであんしん!

健康診断申込状況 6月20日現在

すでに定員になっている日時がございます。希望される方は下記をご覧ください。早めにお申込ください。申込みは先着順となっておりますので、あらかじめご了承ください。

(○：申込み可 △：若干名申込み可 ×：申込み不可)

【特定健診・胃・肺・大腸・前立腺がん】

	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
9月25日(日)	×	○	○	○	○	○	○	○
9月26日(月)	△	○	○	○	△	○	○	○
9月27日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○

9月・12月の健診は、どの時間帯も申込み可能です。

【乳がん検診】

	午前	午後
11月6日(日)	×	△
11月25日(金)	△	○

対象：35歳以上
受診間隔：2年に1回

【子宮がん検診】

	午前	午後
7月24日(日)	△	○
7月25日(月)	○	○
10月24日(月)	○	○

対象：20歳以上
受診間隔：2年に1回

問合先/健康推進担当(内線288・395・しゃきつとプラザ2階)

7月の健康カレンダー

	種 目	健診日	受付時間	会場相談
健診・相談	4か月児健診	27日(水)	12:45~13:00	しゃきつとプラザ
	10か月児健診	13日(水)	12:45~13:00	しゃきつとプラザ
	1歳6か月児健診	6日(水)	12:45~13:00	しゃきつとプラザ
	3歳児健診	20日(水)	12:45~13:00	しゃきつとプラザ
	乳児相談	12日(火)	13:00~15:30	しゃきつとプラザ
	ポリオ	26日(火)	13:30~14:45	しゃきつとプラザ
	BCG	27日(水)	13:30~13:45	しゃきつとプラザ
予 防 接 種	ジフテリア・百日せき・破傷風混合	7日(木)	9:00~11:30 14:00~17:00	玉川医院
	"	毎週月・火・木・金曜	9:00~11:00 15:00~17:00	田中医院(要予約)
	"	毎週水曜	9:00~11:00	
	"	毎週木曜	13:00~14:30	国保病院
	麻しん風しん混合	14日(木)	9:00~11:30 14:00~17:00	玉川医院(要予約)
	"	毎週月・火・木・金曜	9:00~11:00 15:00~17:00	田中医院(要予約)
	"	毎週水曜	9:00~11:00	
	"	毎週木曜	13:00~14:30	国保病院
	ヒブ・小児用肺炎球菌	毎週月・火・木・金曜	9:00~11:00 15:00~17:00	田中医院(要予約)
	"	毎週水曜	9:00~11:00	
"	毎週火・水・木・金曜	8:45~12:00 14:00~18:00	玉川医院(要予約)	
"	毎週土曜	8:45~12:00 14:00~17:00		
"	毎週木曜	13:00~14:30	国保病院(要予約)	

※BCG予防接種は4か月健診時にあわせて実施しますが、BCG接種のみ受ける方は予約制で受付時間は午後1時30分~1時45分となります。

※予約が必要な医療機関は、必ず事前に予約をしてください。

玉川医院 (☎2780) 麻疹・風疹~接種日の前週の金曜日17時までに予約
小児用肺炎球菌~接種日の1週間前までに予約

田中医院 (☎2913) 国保病院 (☎4111)