

食中毒を知って、しっかり予防対策！

食中毒菌は肉眼ではわかりません。また、食品中に菌が増えても、においや味、色なども変わらないことが多いです。

様似町は海に面した地域であるため、魚介類を食べる習慣が多いことから、夏場は特に食中毒予防に注意が必要です。

食中毒のことを知って、しっかり予防しましょう。



病原物質	主な感染源	主な症状	予防方法
腸炎ビブリオ	魚介類	腹痛、水様下痢、発熱、嘔吐	・ 真水（流水）でよく洗う。 ・ 10℃以下の低温で保存する。 ・ 食材中心部まで十分加熱する。
ウェルシュ菌	カレーライス、シチューなど（大量煮込み料理）	下痢、腹痛	・ 前日調理は避けて、なるべく早く食べる。 ・ やむをえず保管する場合は、小分けして急激に冷却する。（10℃以下に冷却する。）
黄色ブドウ球菌	手指のケガ（化膿）がある状態で調理を行った料理（おにぎりなど）	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢	・ 手指に切り傷、化膿がある人は、食品に直接触れない。 ・ 食品は 10℃以下で保存する。 ・ 手指の洗浄・消毒を十分に行う。
サルモネラ菌	鶏肉・卵・ペット	激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐	・ 食材中心部まで十分加熱する。（中心温度 75℃以上で 1 分間） ・ 食肉などを取り扱った後は必ず手を洗う。 ・ 卵を割ったらすぐに使用する。
アニサキス（寄生虫）	生鮮魚介類（サバ・サンマ・イカ・カツオ）	激しい腹痛	・ 冷凍する。（-20℃で 24 時間以上） ・ 加熱する。（70℃以上、または 60℃以上なら 1 分間） ・ 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。 ・ 生で食べる場合は目視で確認し、除去する。

◆食中毒予防の 3 原則◆

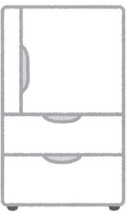
①つけない

- ・ 手洗い
- ・ 調理器具の洗浄・殺菌



②ふやさない

- ・ 適切な温度管理
※冷蔵庫内は 7 割程度が目安



③やっつける

- ・ 加熱処理
※ノロウイルスは 85℃～ 90℃で 90 秒以上加熱



保健福祉センター

きらく

●このページに関するお問い合わせは保健福祉課へ（TEL 36-5511）

7月 きらく事業カレンダー

事業名	月日・曜日	時 間	場 所
むし歯予防教室	7 月 11 日（木）	14:00 ～ 16:00	保健福祉センター
通いの場 お悩み相談会	7 月 17 日（水）	15:00 ～ 16:00	緑町生活館
通いの場	7 月 22 日（月）	13:00 ～ 15:00	保健福祉センター

<ヤングシニアスクール>



運動前の血圧測定

子宮・乳がん個別健診のご案内

健康のために定期的な健診を受けることが重要です。
以下の病院で子宮・乳がんの個別健診を受けることができます。

浦河赤十字病院

①申込方法

- ・ まず、保健福祉センター（TEL 36-5511）に申し込みの電話をしてください。案内文、受診券、予診票が送付されます。

②予約

- ・ 次に、浦河赤十字病院医事課健診係（TEL 0146-22-5111）に予約してください。
- ・ 予約受付時間は月～金曜日の 14:00 ～ 16:00 です。

③受診

- ・ 保険証、受診券、予診票をご持参して受診してください。

北海道対がん協会
札幌がん検診センター

①予約

- ・ 札幌がん検診センター（TEL 011-748-5522）に予約してください。
- ・ 予約受付時間は平日 9:00 ～ 17:00、第 1・3 土曜日 9:00 ～ 12:00 です。

②受診

- ・ 保険証、病院から送付される問診票等を持参して受診してください。

■無料クーポンの利用について

4 月下旬に子宮・乳がん無料クーポンを送付された対象者のかたは、各病院で無料クーポン券を利用できます。ご予約の際にその旨をお申し出ください。



●問い合わせ／保健福祉課保健推進係（TEL 36-5511）