

シリーズ 健康自己チェック

①「食中毒予防」のチェック

家庭での「食中毒」を防ぐには、調理の際に、手、食材、調理器具などを「よく洗う」ことと、「十分に加熱する」ことが大切です。効果的な方法を知り、食中毒を予防しましょう。

●食中毒の原因と症状

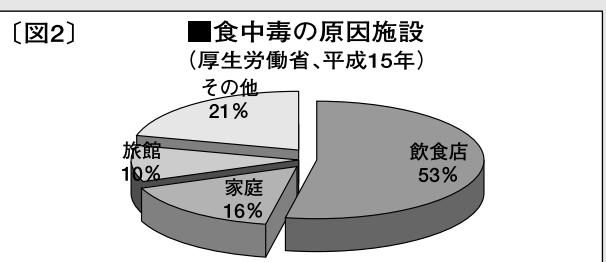
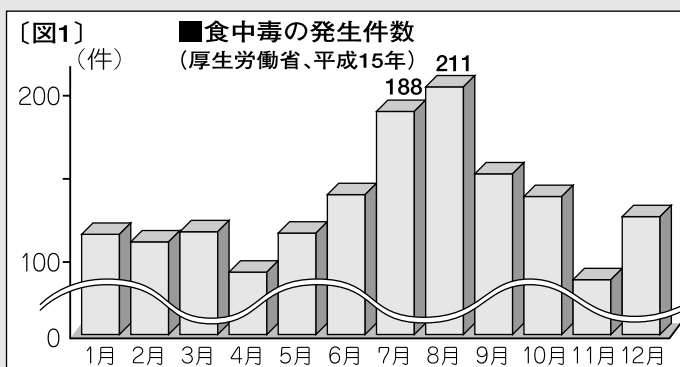
食中毒の原因は、細菌だけでなく、ウイルスや、毒きのこやふぐなどの自然毒も挙げることができます。

しかし、食中毒の多くが細菌によるといわれています。

症状は「腹痛、下痢、嘔吐」などが中心ですが、「高熱」や「血便」を伴うこともあります。また、子どもやお年寄り、体力が弱っている人などでは、重症化して、生命にかかわることもありますので食中毒を軽く考えないことが大切です。

●多く発生する時期と場所

例年7、8月に最も多く発生しています。〔図1〕



食中毒は集団で発生することが多く、家庭では少ないと思いがちですが、二番目に多く発生しているのが家庭です。〔図2〕

●家庭での注意三原則

食中毒菌を

1. つけない
2. 増やさない
3. 殺菌する

3つの原則を守り、家庭での食中毒を防ぎましょう。

予防のポイントチェック

- 1 調理の前には、十分に手を洗っていますか
- 2 傷のある手で調理するときは、ゴム手袋をしていますか
- 3 調理器具は汚れを落としてよく洗っていますか
- 4 冷蔵庫内は10℃以下に保ち、ドアを開けておかない
- 5 自然解凍はさけていますか
- 6 料理中の物や残り物は放置していません
- 7 食品はしっかり加熱していますか
- 8 調理済みのレトルト食品や冷凍食品も、よく加熱していますか
- 9 残り物を温めるときも十分に加熱していますか

*ひとつでもチェックできない項目がある家庭では食中毒に対する注意が必要です。

8月・9月の保健ごよみ

内 容	8 月	9 月	受付時間	場 所
こころの相談室	—	8日(木)	13:00~15:00 前日までにご予約ください。	母子健康センター
二種混合予防接種(小学6年生)	5~9月末まで		町内指定医療機関	
集団健診	住民総合健診	8月9日(火)まで	7:30~9:30	詳しくはチラシをご覧ください
	子宮がん・骨検診	—	16日(金)・20日(火) 21日(水)	受診票をご覧ください。勤労青少年ホーム
個別健診	基本健診	8~10月末まで		町内指定医療機関
	肝炎ウイルス検診			
	乳がん検診	7~12月まで	公立小野町地方総合病院 必ずご予約ください。	

休日当番のお医者さん

19日(祝)	18日(日)	11日(日)	9月4日(日)	28日(日)	21日(日)	8月14日(日)	月
クワリざわツ内科	本多医院	青山医院	まつえ整形外科 クリニック	西山医院	田村市立都路診療所	船引クリニック	日
三春町	小野町(常葉町)	田村市(船引町)	田村市(船引町)	三春町(都路町)	田村市(船引町)	田村市(船引町)	当番医
(6)1500	(7)23212	(7)2015	(8)1122	(6)2473	(7)5003	(8)0037	所在地
							電話番号

*電話確認のうえ受診してください。
小野町ホームページの「休日当番医一覧」をご覧ください。
<http://www.town.ono.fukushima.jp/index.jsp/>

*健診や予防接種などについては、「おのまち健康カレンダー」をご覧ください。

◆問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934