



家庭でできる食中毒予防

食中毒は多くの場合、原因となる細菌やウイルスのついたものを飲食することで発症します。食中毒は一年中発生していますが、梅雨の時期から夏にかけては細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となる細菌やウイルスは身の回りのあらゆる場所に存在するため、毎日の生活の中で予防を心がけることが大切です。家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

食中毒予防の3原則

〈原則1〉 食中毒菌をつけない(洗う・分ける)

調理前やトイレの後は必ずよく手を洗いましょう。

まな板などの調理器具は、肉用・魚用・野菜用など材料別に使い分け、洗浄・消毒しましょう。



〈原則2〉 食中毒菌を増やさない(冷蔵・早く食べる)

食品を保存する温度が高いと、食中毒を起こす細菌が急速に増えます。冷蔵庫の温度管理に気をつけ、食品は早めに食べきましょう。

〈原則3〉 食中毒菌をやっつける(加熱・殺菌)

生肉、魚介類には食中毒を引き起こす細菌やウイルスがついていることがあります。加熱が必要な食品はしっかり加熱しましょう。中心部の温度が75℃で1分以上加熱するのが目安です。



食中毒の主な症状は腹痛、嘔吐、下痢、発熱などですが、原因となった食中毒菌によって症状のあらわれ方や潜伏期間は異なります。疑わしい症状があれば、医療機関を受診しましょう。

8020表彰参加者募集

「愛西市敬老会」で、8020表彰を行います。80歳以上で20本以上、ご自分の歯がある方はぜひご応募ください。

▶表彰式／9月4日(水)

▶対象／次のすべてに該当する方

- ・市内に住民登録がある方
- ・自分の歯が20本以上ある方
- ・令和2年3月31日現在、80歳以上の方
- ・過去にこの表彰を受けていない方

▶申し込み／いずれかの方法でお申し込みください。

【歯科医院からの推薦】 推薦期間：7月19日(金)まで

※1 市内から依頼した歯科医院へお申し出いただき、推薦を受けてください。

※2 不明な場合は、健康推進課へお問い合わせください。

【事前歯科健康診査】

日時・場所：7月18日(木) 佐屋保健センター 7月25日(木) 佐織総合福祉センター
どちらも午後1時30分～2時30分

申し込み：7月8日(月)まで

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833