

# けんこうのお知らせ 6月号

● 下記の内容についての申し込み・問い合わせは、  
● 鞍手町役場 保険健康課 健康増進班まで  
● ☎42-2111 (代)

食中毒予防の3原則を実行して

## いせ! 食中毒退治だ!!!

～思わぬ食中毒の被害にあわないように、予防法の基本を知り、食中毒から身を守りましょう。～

### 食中毒予防の3原則

#### ①菌をつけない

調理の前や生の肉や魚、卵を触ったあとにはきちんと手洗いを。使ったまな板・包丁などの調理器具は、すぐに洗剤で洗いましょう。

#### ②菌を増やさない

食品を購入したら、必要があればすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。また、調理済み食品を室温で放置しないようにします。

#### ③殺菌する

加熱が必要な食品や調理済み食品はよく加熱しましょう。加熱するときは「食材の中心部を75℃で1分間以上」を目安に。

### 食中毒予防チェックポイント

#### 買い物のとき

- 生鮮食品を買うときは、必ず消費期限を確認する
- 冷凍・冷蔵が必要なものは、買い物の最後に買う

#### 保存するとき

- 冷蔵庫や冷凍庫に保存するときは、詰め込みすぎないように7割ぐらいまでにする
- 肉や魚は、他の食品に汁がかからないように保存する

#### 料理の下準備をするとき

- ラップしてある野菜もよく洗う
- 冷凍されているものは電子レンジで解凍する

#### 調理するとき

- 包丁やまな板は、洗ったあとに熱湯で消毒する
- 加熱するときは中心部まで十分に過熱する
- 調理中にトイレに行ったり、動物に触ったりしたら必ず手を洗う

#### 食事するとき

- 食事の前には必ず手を洗う

#### 残りものを保存するとき

- 残りものはすぐ冷えるように、小さな容器に保存する
- ちょっとでもあやしいと思ったら、迷わず処分する

### いざというときにあわてないための応急処置の基本

- ① まずは医師にかかる  
なるべく早く医師の診察を受けましょう。何を食べたか、どんな症状か、いつから症状が出たかを伝えましょう。
- ② 十分な水分を  
腸を刺激しないように、常温に近いお茶などがよいでしょう。食事は消化のよいものを。
- ③ 市販の薬は飲まない  
市販の下痢止めは逆効果になる場合があります。飲んでしまったときは医師の指示を仰ぎます。
- ④ 二次感染に注意  
食中毒患者の排泄物中の病原菌が、手や食品を介して感染します。患者も家族も十分に手洗いを行いましょう。



### 休日乳がん検診（予約制）のお知らせ

## 乳がん検診が町立病院で受診できます。

鞍手町立病院で、「乳がん検診」が行われます。乳がんは早期発見が重要です。会社等の検診で乳がん検診を受けていない方は、この機会に是非受診しましょう。

- 検診日時 平成21年6月14日（日）午前9時～午後4時
- 予約期間 平成21年6月1日（月）～平成21年6月12日（金）
- 場所 鞍手町立病院
- 検診内容 乳がん検診
- 料金 600円
- 問い合わせ 鞍手町立病院医事課乳がん検診係まで（電話番号：42-1231）

※今回の乳がん検診は事前に予約が必要となります。上記予約期間内に予約をしてください。



6月14日以外にも、平成22年2月末までで平日であれば個別に乳がん検診が受診できます。詳しくは、鞍手町立病院にお問い合わせください。

### わくわくクッキング参加者募集中



子どもたちに安全でおいしい手作り料理を食べさせてあげましょう!

メニューは、できるだけ旬の食材を使い、栄養価が偏らないように管理栄養士が工夫しています。みんなで楽しく料理を習って、家庭料理のレパートリーを増やしませんか。

日時 7月1日、9月9日、11月4日、1月13日（いずれも水曜日）10:00～13:00

※1回のみ参加もできます

対象者 子育て中のお母さん（託児あり）  
場所 総合福祉センター保健棟 栄養指導室  
参加費 1回につき300円  
申し込み 上記に電話でお申し込みください  
締め切り 6月22日（月）

◆◆◆メニュー例◆◆◆  
※第1回目（5月13日実施済）メニュー  
大豆と里芋入りひはん  
チーズ入りチキンソテー  
うの花い  
きゅうりとみょうがのひま菜汁  
桜のサブリ

### Q. 食中毒ってなあに???

A. 食中毒とは、原因となる細菌・ウイルスなどが付着した食べ物や、有毒・有害な物質を食べることで生じる健康被害のことです。主な症状は腹痛、下痢、おう吐、頭痛などです。日本で起こる食中毒の大部分は、細菌やウイルスなどが原因とされています。衛生環境が良いはずの日本ですが、食中毒は減っていません。また、食中毒発生のピークは、高温多湿で細菌が繁殖しやすくなる夏場ですが、最近では夏場だけでなく、季節を問わず発生しています。食中毒を引き起こす細菌やウイルスが身近にいることを常に意識し、食中毒を防ぐことを心がけておく必要があります。



### 今月の乳幼児健診対象者

(対象者全員に個人通知をしています。)

4カ月健診 6月11日(木) H21年1月15日～H21年2月11日生

7カ月健診 6月25日(木) H20年10月31日～H20年11月27日生

12カ月健診 6月25日(木) H20年6月1日～H20年6月30日生

1歳半健診 6月4日(木) H19年11月8日～H19年12月4日生

3歳児健診 6月4日(木) H18年5月8日～H18年6月4日生

乳幼児相談 6月24日(水) H21年4月28日～H21年5月25日生  
(身体測定、育児・栄養相談) (毎月生後1～2カ月の方には通知をしています。)  
乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。申し込みは不要です。