

～ 食中毒に注意しましょう ～

夏場(6月～9月)は細菌による食中毒が増える時期です。夏場に食中毒が増える理由の一つが「高温多湿な環境」です。細菌の多くはジメとした湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。



食中毒予防の3原則

食中毒菌を『付けない・増やさない・やっつける』

《家庭でできる食中毒予防の6つのポイント》

【食品の購入】

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを使用しましょう。
- 表示のある食品は、消費期限を確認しましょう。
- 生鮮食品の冷蔵や冷凍などの温度管理に注意しましょう。



【家庭での保存】

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に移しましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。
- 食品を取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。



【下準備】

- タオルや布巾は常に清潔を保ちましょう。
- 肉、魚などの汁が野菜や果物にかからないようにしましょう。
- 生肉や生魚を切った後、その包丁、まな板で野菜などを切らないようにしましょう。
- 解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用しましょう。

【調理】

- 充分加熱しましょう。75℃、1分間以上加熱しましょう。
- 電子レンジを使用する場合、中まで充分加熱しましょう。



【食事】

- 食事の前に手洗いをしましょう。
- 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。
- 料理を長く室温状態に置かないようにしましょう。

【残った食品】

- 残った食品は速やかに冷蔵、冷凍保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てましょう。
- 温めなおす場合は充分加熱しましょう。



《食中毒かな?と思ったら》

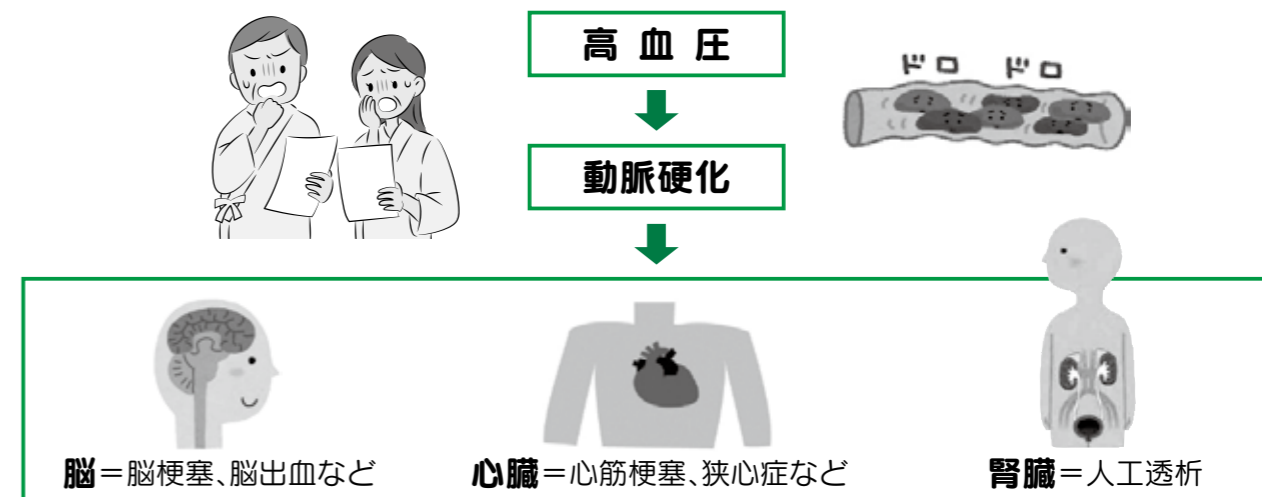
- ★ できるだけ早く医師の診察を受けましょう。
- ★ おう吐や下痢が激しい時は水分を補いましょう。



問 保健センター ☎53-3298

健康情報 ～高血圧の怖さ、影響を受ける臓器は?～

高血圧には自覚症状がありません。自覚症状がないまま高血圧状態が続くと、血管の壁に常に強い圧力がかかり血管壁は次第に厚く硬く変化し動脈硬化が進行します。その結果、血管の弾力性が失われ、血管内部はますます狭くなります。



高血圧は自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの疾患をおこす危険性が高くなります! 「高血圧を予防」することは、「脳」「心臓」「腎臓」を守るためです。

★広報なんかん7月号は、『血圧が上がる原因は?(血圧を水圧にしてみると)』について掲載予定です。

問 健康推進課 ☎53-3298

母子健康手帳交付(予約制)について

町では、安心・安全な出産を迎えられるよう、母子健康手帳交付時に妊娠中の健康や、母子保健サービス等のご説明をしております。

母子健康手帳交付は、予約制になっておりますので、予約のご連絡をお願いします。

6月の母子手帳交付日は 2日(木)、16日(木)、30日(木)

7月の母子手帳交付日は 14日(木)、28日(木)

交付時間は、10時または11時です。

所要時間は30分～40分くらいです。

○持参するもの ●妊娠届 ●個人番号カードまたは通知カード(マイナンバー) ●印鑑

※上の日程でご都合がつかない場合は、保健センター(☎53-3298)までご相談ください。

がんサロン “なんかんとっば会”

がんに関する悩みや不安について話し合う交流会を、経験者を交えて開催します。

●とき 6月26日④ 午後1時30分～3時00分

●ところ 南関町交流センター

●対象者 現在がん治療中の人およびその家族、がん体験者

●参加費 無料

問 保健センター ☎53-3298 がんサロン代表: 鶴 智二郎

