

家庭でできる食中毒予防

食中毒というと、旅館や飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちですが、重症になったり、死亡する例もあります。特に小さい子どもや高齢者は抵抗力が弱く、重症になるケースが多々あります。家庭においても、食中毒の予防として次の6つのポイントを守り、健康な毎日を送って下さい。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒を予防するためには、6つのポイントを確実に実行することが大切です。



ポイント1

食品の購入

新鮮な物、消費期限を確認して購入する
(消費期限とは『安全に食べられる期間』のことで、賞味期限とは違います。)

ポイント2

家庭での保存

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する
冷凍しても菌は死ぬわけではありません。早めに使い切るようにしましょう。

ポイント3

下準備

手を洗う、きれいな調理器具を使う
肉・魚・卵を扱った後、オムツを交換をしたり鼻をかんだ後は手洗いをしましょう。肉や魚を切った後のまな板や包丁は一度熱湯で洗い流しましょう。

ポイント4

調理

手を洗う、十分に加熱する(75℃、1分以上)
特に、小さな子ども、高齢者のいる家庭では、生ものに注意が必要です。夏場は生ものはなるべく控えましょう。

ポイント5

食事

手を洗う、室温に長く放置しない

ポイント6

残った食品

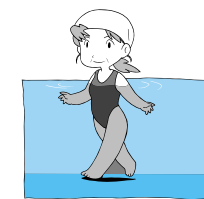
きれいな器具容器で保存する、再加熱する
温めなおすときは十分に加熱させましょう。味噌汁やスープは沸騰させましょう。ちょっとでも怪しいと思ったら口に入れずに捨てましょう。

食中毒の予防は『つけない・増やさない・殺す』です。食中毒かなと思ったら市販薬は飲まず、医師に指示を仰ぎましょう。



【問い合わせ先】総合福祉課健康増進室 ☎68-5536

元気アツアツ教室開催のお知らせ



～トレーニングコース～

様々なトレーニング器具を使い、運動を行います。自分のペースで筋力トレーニングをすることができます。
男性にもお勧めです。

～プールコース～

水中ウォーキングやジョギング、水中での体操等を習得します。回数を重ねるとに強度をつけ、体を動かしていきます。

開催期間：両コースとも平成18年7月～9月の毎週火曜日(祝祭日を除く)

場所：トレーニングコース...岸本温泉ゆうあいパル内トレーニングルーム
プールコース...岸本温泉ゆうあいパル内プール

時間：毎回 午前10時～11時30分

対象：・伯耆町の住民で3ヶ月間参加できる方
・高血圧、心疾患のない方 医師の許可が必要な場合があります

定員：トレーニングコース...10名 プールコース...15名

利用料：1回 500円

持ち物：トレーニングコース...運動のできる服装、運動靴、利用料
プールコース...水着、スイミングキャップ、タオル、利用料
(希望される方は教室終了後、温泉に入浴することができます)

申込期限：6月12日(月)
トレーニングコース、プールコースのどちらか一方にお申し込み下さい。

参加者の決定方法について

：広く町民の方に利用していただく為、申込者が多数の場合には、参加回数の少ない方から順に参加決定することとします。また、今までの参加回数が同数の場合には、抽選により参加決定としますのご了承ください。

【問い合わせ先】総合福祉課健康増進室 ☎68-5536