

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

6月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	15(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	8(金)・29(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	20(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	4(月)・25(月)	2:00~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	18(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

食中毒を防ぎましょう

梅雨入りが近づくこの時期は、食中毒菌の繁殖が活発になる時期でもあります。ノロウイルスをはじめとする「ウイルス性の食中毒」が冬シーズンに増えるのに対し、ちょうど6月頃から増えてくるのが「細菌性の食中毒」です。細菌にとって、梅雨は水分が豊富で、気温が高く、活動には絶好のチャンスです。

そこで、今回は家庭での食中毒予防のポイントを紹介していきます。

買い物

消費期限を確認する。
肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。

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保管する。
冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（めやすは、7割程度）。
冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保つ。

下準備

調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。
凍結してある食品は冷蔵庫の中や電子レンジで解凍する（室温解凍は菌が増えやすい）。
ふきは清潔なものを用意する。汚れがひどい場合は漂白剤に一晩つける。

調理・食事

肉や魚は十分に加熱する。中心部を 75℃で 1 分間以上の加熱がめやす。
食べる前に石けんで手を洗う。
残った食事は清潔な容器に保存する。温め直すときは十分に加熱する（めやすは 75℃以上）。

手洗いは
欠かさずに。

