

食中毒を予防しましょう

食中毒とは、ある一部の種類の細菌やウイルス、または有害・有毒な物質が含まれた食品を飲食することによって起こる、健康被害のことです。食中毒のおもな症状は、腹痛、下痢、おうと、発熱などですが、症状は原因となった菌や、個人差によっても異なります。特に乳幼児や高齢者は、食中毒に感染しやすく、重症化することがあります。

予防の3原則

①細菌をつけない！



- ・調理の前には、石鹸で丁寧に手を洗う。肉、魚、卵などを扱った後に手を洗う。
- ・購入した食品は、肉や魚などの汁がもれないようビニール袋などにそれぞれ分けて包み、冷蔵庫内でも他の食品と直接接しないようにする。
- ・生肉や魚を切った包丁やまな板は、洗剤と流水で洗い熱湯をかけてから使う。

②細菌を増やさない！



- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安。(ドアの開閉は短く)
- ・冷蔵庫、冷凍庫の詰め込みに注意する。(7割程度が目安)
- ・生鮮食品は早めに冷蔵庫へ。
- ・解凍は、冷蔵庫か電子レンジで行う。(室温で解凍させない→食中毒菌が増える)

③細菌をやっつける！



- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。(残った食品を温めなおすときも同じ)
- ・電子レンジを使うときは、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気をつける。(熱の伝わりにくいものは、時々混ぜることも必要)
- ・包丁、まな板、ふきん、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗う。(時々は漂白剤につける、熱湯をかける、煮沸をすると効果的)

<台所用品の管理>

台所用品	ポイント
まな板	・熱湯をかける ・日光にあてて乾燥させる ・肉、魚、野菜類用と使い分ける
ふきん	・こまめに取り替える ・日光にあてて乾燥させる ・漂白剤に一晩つける
包丁	・柄の部分、刃の付け根も洗剤をつけて念入りに洗う ・熱湯で消毒する
木・竹製の調理器具	・乾いたものから使う ・黒ずみがでたら漂白剤で消毒する
タワシ、スポンジ	・熱湯で消毒する ・日光にあてて乾燥させる
タオル	・1日1回は取り替える

食中毒が発生したときは、正しい対応と一刻も早い医療機関での治療が必要です。食中毒は菌やウイルスの種類によって治療法が異なります。少しでも、おかしいと思ったら医療機関で受診しましょう。

■問い合わせ先
市役所健康課
☎ 672 - 5269

日本脳炎予防接種(1期)再開

国の通知により日本脳炎予防接種(第1期)の接種が再開されています。

対象者 3歳から4歳に達するまでの児(1期の標準接種期間)

※ワクチンの製造量が十分でないことから、今年度は国の指示により対象者を限定しています。
※ブタの抗体保有率が高い地域や、最近、日本脳炎患者の発生が多く認められている地域など(九州・中国・四国地方)は日本脳炎にかかるリスクがあると考えられますので、保護者の希望があれば7歳6か月未満のお子さんも接種できます。かかりつけ医と相談の上、接種してください。

受け方

- ①市内指定医療機関に電話で予約をする
- ②接種当日は、医療機関に母子健康手帳と予診票を持っていく
※予診票が手元にない場合は、朝来市健康課にご連絡ください。
朝来市指定の予診票でないとう接種が受けられません。
- ③接種は無料(公費負担)です

■問い合わせ先 市役所健康課 ☎ 672 - 5269