



食中毒に注意しましょう!

◆生食する魚介類◆

【さば、さけ、さんま、かつお、いかなどの刺身や寿司】

アニサキス幼虫が寄生した生鮮魚介類を生で食べる事によって起こり、近年増加傾向にあります。アニサキスは酢漬けや塩漬けでは死滅しません。



◆加熱不足や未加熱の肉料理◆

【鶏レバー、鶏わさ、刺身、たたきなど】

鶏だけではなく、豚や牛の腸管内にいる菌(カンピロバクター)が、水しぶきや調理者の手、調理器具を介して菌が繁殖します。新鮮な肉にも菌は存在するため、調理の際は十分に注意しましょう。



食中毒予防三原則 「つけない」「増やさない」「やっつける」

気温が高くなるこれからは食中毒が発生しやすい季節になります。食品の取り扱いには手洗いや洗浄、保存など十分に注意しましょう。

昨年度の食中毒について、北海道で発生が多かったものを紹介します。

予防方法

- 購入する時は新鮮なものを選ぶ
- アニサキスがないか目で確認する
- 内臓を生で食べない
- 加熱(70℃以上で1分以上)または冷凍(-20℃以下で24時間以上)する

予防方法

- 十分に加熱する(中心部まで赤みがなくなるように)
- 調理の際は生肉の近くにきゅうりやトマトなど生で食べる食材を置かない
- 生肉の液汁はペーパーで拭き取る
- 生肉を調理した後はしっかり手洗いし、調理器具は十分に洗浄する



夏本番! 熱中症予防のために

①暑さに負けないカラダ作りを!

- ▶のどの渇きを感じていなくても水分をこまめにとる
- ▶丈夫な体を作る



②暑さから身を守る行動を!

- ▶熱中症警戒アラート発表時には、暑さを避ける行動をとる
- ▶天気の良い日は日陰を利用し、休憩をこまめにとる



③暑さに対する工夫を!

- ▶室内を涼しくする
- ▶吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服を着用



熱中症の応急処置

- ①涼しい場所へ移動
涼しい室内や風通しの良い日陰に移動し安静にする
- ②体を冷やし体温を下げる
保冷剤などで首筋や脇、太ももの付け根を冷やす
- ③塩分や水分を補給する
経口補水液を飲む(水に食塩とブドウ糖を溶かしたものでも良い)



自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう



献血車ひまわり号がやってきます!



献血車ひまわり号が下記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

日程	場所	時間
7月12日(水)	北海道光生舎	10:00~11:30
	空知単板工業株式会社	12:00~12:50
	あかびら市立病院	14:30~16:30
7月13日(木)	赤平市役所	10:00~13:20

献血をすると後日、血液検査結果が通知されるので定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか?



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

- 日時 7月13日(木) 14:00~15:30
- 場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
- テーマ 野菜、足りてますか? 30秒で野菜摂取量を測定 Let's ベジチェック!