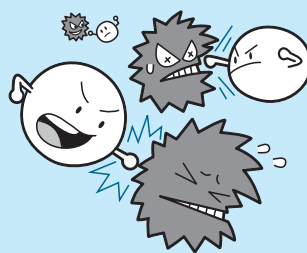


食中毒を予防しよう

気温や湿度が高くなる今の季節は、食中毒菌の働きが活発になり食中毒に注意が必要です。

食中毒というと集団給食や外食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ます。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

1 食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを選びましょう。また、消費期限などを確認しましょう。購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

2 家庭での保存

冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に維持することが目安です。肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがつかないようにしましょう。

3 下準備

肉や魚から出た汁が野菜、果物などそのまま食べるものや、調理済みの食品につかないようにしましょう。

4 調理

加熱して調理する食品は、中まで火が通ったかどうか確認しましょう。調理用具は魚肉、野菜を別にし、よく洗いましょう。

5 食事

調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。調理した食品は早めに食べましょう。

6 残った食品

残った食品を温めなおす時も十分に加熱しましょう。目安は75度以上です。

食中毒かな?と思ったら.....

他に原因が考えられず、吐き気、腹痛、下痢、発熱や目がかすむ、めまい、しびれ等の症状がでたら、食中毒かもしれません。

自己判断で薬を服用せず、まずは医療機関を受診しましょう。



日本脳炎定期予防接種についてのお知らせ

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17年度から平成21年度まで、日本脳炎の予防接種のご案内を行いませんでした。その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常通り受けられるようになっています。この5年間の間に、接種の機会を逃した方々への接種の機会の確保を進めています。

そこで、平成23年5月20日予防接種法施行令の一部改正に伴い、下記のとおり対象者が変更になりましたので、お知らせします。

平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方

⇒6ヵ月以上20歳未満の間、定期予防接種ができるようになりました。

※これまで、定期接種ができなかった、7歳半～9才未満、13歳以上20歳未満でも接種できるようになりました。

詳しくは、接種医療機関および健康増進課へお問い合わせください。
厚生労働省ホームページ「日本脳炎の予防接種についてのご案内」でもご案内しています。