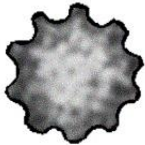




# 食中毒から身を守るには

2大病因物質を考えよう



36nm (3.6 × 10<sup>-8</sup>m)  
広島市衛研 HP

ノロウイルス

H25

カンピロバクター



1μm 0000 C. jejuni  
食品安全委員会

328\_12672

件\_人

227\_1551

- ・体の表につけて
- ・体の中に入れて

もちこまない

清潔

つけない

- ・トイレの作法
- ・清潔な習慣

つけない

迅速

ふやさない

温度・湿度  
空気・栄養

時宜塩素消毒

ひろげない

感染症対策が基本

予防3原則

つけない  
(清潔)

やっつける  
(加熱)

ふやさない  
(迅速・冷却)

85 ~ 90℃ で90秒以上加熱する

①煮る ②蒸す ③焼く ④揚げる ⑤炒める

ウイルスの流れを断ち切る事がポイント  
汚れの源を洗浄・消毒する(200ppm)  
ヒトの健康管理をぬかりなく(保菌者!?)  
汚れを移さない2度手洗い(泡30秒・すすぎ20秒)x2

新鮮な食材であるほど相手(菌)は活発  
おいしい調理と安全な加熱は違う  
バーベキューはじっくりと加熱調理  
焼く道具と食べる箸を使い分けよう

現在、腸管出血性大腸菌感染症(O157など)が多発中です! 予防法はノロウイルス・カンピロバクターと同じですので、しっかりと予防に努めましょう。



広報  
マスコット  
たんにゃん

## 《食中毒予防のための6つのポイント》

### ①買い物

賞味（消費）期限を確認、寄り道せずに帰る。

### ②家庭での保存

冷蔵庫に保管、詰めすぎない。

### ③下準備

包丁・まな板の使い分け、使用後の熱湯殺菌。

### ④調理

調理前の手洗い、十分な加熱。

### ⑤食事

温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。食事前の手洗い。

### ⑥残った食品

清潔に保存。思い切って捨てることも。

\*\*\*\*\*お知らせ\*\*\*\*\*

## 働き盛り世代の「こころの健康づくり出前講座」を実施します！

ストレスをためないことは、こころとからだの健康のためにとっても大切なことです。

福井県丹南健康福祉センターでは、事業所にお伺いし、働き盛りの方々を対象にこころの健康づくりに関する講座を実施します。お気軽にご利用ください。

### 《出前講座の主な内容》

ストレスチェック、ストレス対処法、うつ病の正しい理解と対応、こころの健康のために自分自身や職場でできること など

\*講座の時間は30分～1時間程度です。

### 《実施期間》

平成26年7月～平成27年3月

### 《お問い合わせ先》

福井県丹南健康福祉センター健康増進課

TEL 0778-51-0034

FAX 0778-51-7804

〃 武生福祉保健部 健康増進課

TEL 0778-22-4135

FAX 0778-22-5660



## 熱中症について

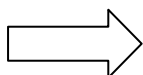
今年も全国で多くの方が熱中症で病院へ搬送されています。暑い日はまだまだ続きます。熱中症が疑われる場合の症状・対応方法について、今一度ご確認ください。

### 《少しでも体調不良を感じたら》

- 1 無理をせず、風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- 2 冷たい水で冷やしたタオルなどを脇の下や足の付け根に置き、体を冷やす。
- 3 水分を補給する。
- 4 早めに医療機関へ受診する。

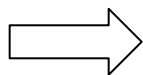
### 《このような症状が現れたら》

- ・めまい、立ちくらみがする。
- ・ふいてもふいても汗が出てくる。
- ・筋肉のこむらがえりが痛い。



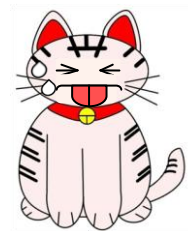
水分・塩分の補給！

- ・頭ががらがんする。
- ・吐き気がする。
- ・からだのだるい。
- ・判断力、集中力が低下する。



足を高くして休む。  
水分・塩分摂る。

自分で水分・塩分を摂取できなければ病院へ！



意識がない、呼びかけへの返事がおかしいなどの場合はすぐに救急車の要請を！無理は禁物です。