

食中毒に気をつけよう!!

これから夏に向けて食中毒がいちばん多い季節を迎えます。
食中毒というと、レストランやホテルなど、飲食店での食事が原因とされがちですが、毎日食べている家庭の食事においても危険性が潜んでいます。家族の健康、食事の安全を守るため、家庭でできるポイントをご紹介します。
これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入



清潔な環境で食品を購入する

賞味期限や消費期限を確認する

肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

point 2

家庭での保存



冷蔵庫はすぐに冷蔵庫に入れる

冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ

肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

point 3

下準備



肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

point 4

調理



肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

point 5

食事



肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

point 6

残った食品



肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

肉・魚は生で買ったらすぐに冷蔵庫で保冷する

食中毒の3原則 食中毒を「付けない、増やさない、やっつける」

※厚生労働省パンフレットより引用

3kg減量市民大運動 健康チャレンジ強化月間

問い合わせ 浦添市保健相談センター（健康推進課） ☎（098）875-2100



浦添市では、健康維持・増進のために「3kg減量市民大運動」を推進しています。8月～10月を健康チャレンジ強化月間として、市民のみなさんの健康づくりをサポートします！

●まずは3か月間！
これまで、「いろいろな減量に挑戦したけど体重がなかなか落ちない」「無理な減量ですぐにリバウンドしてしまっう」など、減量を急ぐあまり、成果が出ずに何度もチャレンジをあきらめた経験をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。まずは強化月間の3か月、あせらずチャレンジしてみましょう。

●仲間と一緒に！
ひとりではなかなか続かないもの。家族や友人を誘って、みんなで参加することが目標達成の秘訣です。一人ひとりがライフスタイルが違えば、改善点も違います。あなたのライフスタイルに合わせ、食事、運動のどちらからでもいいので、無理なくできることから始めてみましょう。あなたのチャレンジを保健師、栄養士がサポートします。

強化月間スケジュール

チャレンジ取組み期間

8/1(日)～10/31(日)

・ご自分で決めた目標(体重など)に向けて、3か月間(90日間)、健康づくりに取組んでいただきます。

報告期間

日時：11/1(月)～11/12(金)午前9時～12時、午後1時～午後5時まで(土日、祝日は除く)

・取組み結果を保健相談センターまたはメディカルインフォメーションセンターへ報告。

参加者のつどい

日時：12/10(金)午後6時～
場所：浦添市保健相談センター

※日程が変更になる場合があります。
その場合は、改めて参加者へご連絡いたします。



- ◆申込期間：7/1(木)～7/30(金)午前9時～12時、午後1時～午後5時まで(土日、祝日は除く)
- ◆対象者：18歳以上75歳未満の浦添市に在住、あるいは勤務している方。※グループでの参加も可能です
- ◆申込方法
 - ①直接、受付窓口へ申込み。
受付窓口にて申込書・同意書、問診票に必要事項の記入をお願いします。申込書は受付窓口等にあります。
【受付窓口】浦添市保健相談センター または メディカルインフォメーションセンター(浦添市役所1階)
【受付時間】いずれも午前9時～午後5時
 - ②インターネットでの申込み(パソコン・携帯電話)
インターネットによる申込みは、健康チャレンジ日記(WEB手帳)のみとなります。詳しくはこちら→<http://health.city.urasoe.lg.jp/>
 - ③既に、「健康チャレンジ日記」に参加されている方
改めて、参加申込みする必要はありません。現在、お持ちのユーザIDおよびパスワードを利用して、「健康チャレンジ日記」にログインしてください(7/1～7/30の期間中)。ログイン後、「チャレンジ強化月間」参加への操作方法を詳しくお知らせします。