

# 食中毒の多い季節です! 3原則でしっかり予防

気温が高く湿気も多い夏は、食中毒を発生させる細菌が増える条件がそろい、9月までは「細菌性食中毒」が多く発生します。  
「食中毒予防の3原則」(食中毒菌をつけない・増やさない・やっつける)を実行して、家庭での発生を予防しましょう。  
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

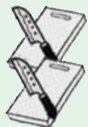
## 予防1 菌をつけない(清潔)



まな板は洗剤で洗ったあと流水で十分にすすぐ



ふきんは清潔で乾燥したものを



肉・魚・野菜で包丁・まな板の使い分けを

### ★手洗いは正しい方法でしっかりと★



①流水で汚れを洗い落とし

②せっけんをよく泡立てて十分にもみ洗い

③流水で十分にすすぎ

④清潔なタオルやペーパータオルでふいて乾燥

## 予防3 菌をやっつける(加熱・消毒)



台所用品は熱湯や漂白剤で消毒してしっかり乾燥



中心まで十分に加熱を(中心温度75℃で1分以上)

## 予防2 菌を増やさない(迅速・低温保存)

熱いものは冷ましてから冷蔵庫へ

冷蔵庫の中身は7割程度に

冷蔵庫は10℃以下(生食用食品は4℃以下)冷凍庫は-15℃以下に

食品はふた付きの容器に入れるからラップで包む

月に1回程度は冷蔵庫内の掃除を

扉の開閉は短時間で

## 生で食べる食品に特に気を付けて!

- ▶ 魚介類は生食用であることを確認しましょう。
- ▶ 生鮮食品は冷蔵庫に保存し、調理の前には流水でよく洗いましょう。
- ▶ 卵はひびが入っているものを避け、調理の直前に割るようにしましょう。
- ▶ 期限表示を必ず確認し、開封後はすぐに食べ切りましょう。

● 食肉の生食(レバー刺し・鶏刺し等)による食中毒が増えています  
食中毒菌のカンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O157)は、少量の菌で食中毒を起こすことがあります。鮮度に関係なく、注意が必要です。

● 家族で同じものを食べても子どもだけが食中毒を起こすことがあります  
小さい子どもほど抵抗力が弱く、症状も重くなりがちです。生ものや生卵などを食べるときは、十分注意しましょう。



## 年に1度の健康チェック・無料健康診査(8月分)

| 区が実施する健診の対象                   | 健診の実施場所(日程等は右記ア〜ウ参照) |          |          |
|-------------------------------|----------------------|----------|----------|
|                               | 保健センター               | 区民健康センター | 区の委託医療機関 |
| 16歳〜39歳の方(学校で健診を受ける機会がある方を除く) | ○                    | ○        | △        |
| 40歳〜74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方    | ○<br>(64歳まで)         | ○        | ○        |
| 75歳以上の方                       | △                    | ○        | ○        |

※区の国民健康保険に加入している40歳〜74歳の方には、メタボリックシンドロームに着目した健康診査(特定健診・保健指導)を実施しています。  
※健康保険組合・共済組合・政府管掌健康保険・国民健康保険組合に加入している方(被扶養者を含む)へは、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

### ■ 受診の申込み ■ 健診票が届いたらご希望の実施場所(右記ア〜ウ)へ予約 ▶ 下表に該当する方へは健診票と受診のご案内を送ります

| 対象   | 送付時期   |
|--|--|
| 40歳〜74歳(昭和9年4月1日〜昭和44年3月31日生まれ)で新宿区の国民健康保険に加入している方   | ▶ 4月〜6月生まれの方<br>4月25日発送済み<br>▶ 7月〜9月生まれの方<br>6月13日発送済み |
| 75歳以上(昭和9年3月31日以前の生まれ)で平成17年度以降に区の委託医療機関で成人健康診査を受けた方 | ▶ 10月〜12月生まれの方<br>9月中旬に発送                              |
| 生活保護を受けていて平成17年度以降に区の委託医療機関で成人健康診査を受けた方              | ▶ 1月〜3月生まれの方<br>12月中旬に発送                               |

▶ 誕生日より早く受診したい方、上表に該当しない75歳以上の方・生活保護を受けている方で受診を希望する方は、電話で健診票を請求してください  
【健診票の申込み】健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3047へ。  
★16歳〜39歳の方は予約時に健診票は必要ありません。右記ア〜イに予約してください。

### ■ 8月の日程 ■ 毎月5日号の「広報しんじゅく」で翌月の日程をお知らせします 【各実施場所共通】 診断書は発行しません。

【健診内容】問診、身体・腹囲測定、血圧、尿検査、血液検査ほか。50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診(200円)を同時に受診できます。

#### ア 保健センター(2日制)

【日時・会場】下表のとおり。時間は午前中(★は午後)。※は土曜健診

【結果通知】約1か月後の結果日に対面で通知

【追加検査(土曜日を除く)】骨粗しょう症予防検診(20歳以上の方・300円)

【申込み】健診予約センター ☎(3200)1508(月〜土曜日の午前9時〜午後5時)へ。

| 健診の実施場所 | 牛込保健センター(弁天町50)          | 四谷保健センター(四谷4-17)                         | 西新宿保健センター(西新宿7-5-8)       | 落合保健センター(下落合4-6-7)         |
|---------|--------------------------|--|---------------------------|----------------------------|
| 健診日     | ① 8月12日(火)<br>② 8月26日(火) | ① 8月 8日(金)<br>② 8月 9日(土) ※<br>③ 8月22日(金) | ① 8月13日(水)<br>② 8月27日(水)  | ① 8月 7日(日) ★<br>② 8月21日(日) |
| 結果日     | ① 9月 9日(火)<br>② 9月30日(火) | ① 9月12日(金)<br>② 9月13日(土) ※<br>③ 9月26日(金) | ① 9月17日(水)<br>② 10月 1日(水) | ① 9月11日(日) ★<br>② 9月25日(日) |

#### イ 区民健康センター

【日時】月〜金曜日と第3日曜日(8月17日(日))。時間は午前中

【結果通知】3〜4週間後に郵送で通知 【追加検査(日曜日を除く)】骨粗しょう症予防検診・がん検診(各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料)

【会場・申込み】区民健康センター(新宿7-26-4) ☎(3208)2222へ。

#### ウ 区の委託医療機関(区内診療所など)

【申込み】健診票に同封の一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約

【結果通知】後日、受診した医療機関から通知

【問合せ】▶ 特定健診・保健指導…医療保険年金課特定健診保健指導係(本庁舎4階) ☎(5273)4207、▶ 16歳〜39歳・75歳以上の方の健診、がん検診、骨粗しょう症予防検診…健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3047へ。