

肉の生食による 食中毒にご注意を

食中毒を引き起こす細菌

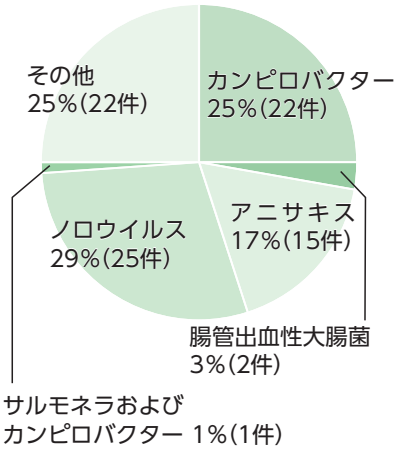
カンピロバクター

鶏肉の4割～6割に付着しています。少量の菌でも発症し、感染後1日～7日で腹痛・下痢・発熱等の症状が出ます。鶏刺しや加熱の不十分な鶏肉料理などに注意が必要です。

腸管出血性大腸菌O(オー)157

牛の腸管等に生息し、そのふん便が食品や水を汚染することで感染します。体内に入ると、ベロ毒素と呼ばれる毒素を作り、感染後3日～5日で激しい腹痛・下痢等の症状が出ます。加熱の不十分な焼き肉やハンバーグ、生肉を扱った調理器具から二次感染したサラダなどに注意が必要です。

平成25年に都内で発生した食中毒の原因【合計87件】



アニサキス(寄生虫)が原因の食中毒にも ご注意ください



アニサキスは、体長2～3cmの半透明白色の線虫で、目で見て確認できます。サケ、サバ、サンマ、イカ等に寄

生していることがあり、生で食べると、まれに胃や腸に侵入して激しい胃痛や腹痛などを引き起こします。アニサキスは酢・しょう油・ワサビでは死にません。加熱調理のほか、「マイナス20度以下で48時間以上」冷凍状態にあると死滅します。

気温が高くなる6月～9月は、細菌による食中毒が発生しやすい時期です。特に注意したいのが、「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌」です。これらは、生肉やレバー等の内臓類を汚染しており、少しの菌でも感染し、重症化することがあります。

家庭でできる予防の基礎知識を身に付け、食中毒を防ぎましょう。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827・FAX(3209)1441へ。

食中毒予防のポイント

◆まな板・包丁は肉用・野菜用などに
使い分ける

◆食肉は十分に加熱する

「中心部を75℃で1分間以上」を目安に十分に火を通す。



◆生肉には専用の箸・トングを使い
食べる箸と使い分ける



◆調理器具を洗浄・消毒する

生肉を調理したまな板等の調理器具は洗剤で洗い、熱湯や台所用漂白剤で消毒する。

◆正しく手洗いをする【手洗いは食中毒予防の基本】

帰宅したとき、調理の前後、食事の前、トイレの後などに正しく手を洗う。



ぬらした手に石けんを付けよく泡立てる



手の甲→指先・つめの間→指の間→親指と手のひら→手首の順に洗う



十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭く

女性のための健康セミナー
●経絡リンパマッサージ
【日時】7月11日(金)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の女性、25名
【内容】西洋医学の「リンパ」と東洋医学の「経絡(けいらく)」を組み合わせたマッサージの説明とセルフケア体験

【対象】区内在住の69歳までで運動制限が無い方、30名
※①②のみの参加もできます
(区内在住・在勤の方、40名)
【会場・申込み】電話で落合保健センター(下落合4-6-17) ☎(3952)7161へ。先着順。

ウェストダウンセミナー
●運動と食事でもタボ解消
【日時・内容】①7月10日(木)：スポーツ医学の専門医が勧めるメタボ対策(東宏一郎・慶應義塾大学スポーツ医学総合センター医師)・②17日(木)：これで失敗しない！運動と食事(保健師、栄養士の話と試食)・③24日(木)：ダイエットを応援！プチトレーニング(菅原敦子・元気館講師)・全3日。①②は午後2時～4時、③は午後2時～3時

【対象】区内在住の方、8名程度
【内容】専門医の問診と個別相談(梁洪淵・鶴見大学歯学部附属病院歯科医師)。時間は1人15分程度。検査は行いません。
【会場・申込み】電話で落合保健センター(下落合4-6-17) ☎(3952)7161へ。先着順。

ドライマウス相談

●お口の渇きを解消

【日時】7月10日(木)午後1時30分～4時30分

●知っておきたい「子宮」のこと
【日時】7月18日(金)午後2時～4時
【会場】四谷保健センター(三栄町25)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名(男性も参加できます)
【内容】子宮がん・子宮内膜症・子宮筋腫の正しい知識と早期発見・対応(東館紀子・東京女子医科大学成人医学センター産婦人科医師)
【申込み】電話で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。先着順。

精神保健講演会

●アルコール依存症

家族ができること・すべきこと
【日時】7月18日(金)午後2時～4時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)
【対象】区内在住・在勤の方、50名
【講師】竹内達夫(アパリクリニック医師)
【申込み】電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。先着順。

図書館の休館

特別図書整理のため休館します。
【休館期間】
戸山図書館：6月25日(水)～27日(金)

【問合せ】中央図書館 ☎(3364)1421へ。

施設

インターネットでの 医薬品販売のルールが変わりました ルールを守った店舗(サイト)を利用しましょう

●新しいルール

▼購入しようとする店舗(サイト)は、インターネットでの販売を行う届出をしていますか。
※厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)で届出店舗一覧が確認できます。
▼サイトに店舗の名称や連絡先、開設許可証の内容などが掲載されていますか。

▼販売の際に、薬剤師などが情報提供や相談に応じることが義務付けられました。
●安心して利用するために
購入する前に、次のことを確認しましょう。

【問合せ】衛生課環境衛生第一係・第二係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3841・3845・FAX(3209)1441へ。詳しくは、新宿区のホームページでもご案内しています。

区民のひろば

費用・申し込み・問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、参加してください。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆夏季親子俳句教室 7月20日(日)午前9時30分に俳人協会(百人町3)集合。新宿御苑(内藤町)でゲームや俳句作り。21日(祝)午前9時30分から同協会での俳句の発表会。全2日。幼児～中学生と保護者対象。¥1名1,000円。☎電話で7月14日(月)まで。先着40組80名。☎同協会・片山 ☎(3367)6621
◆アンサンブル・チェーリア演奏会 6月29日(日)午後7時から、四谷区民ホールで。ピバルディ「四季」ほか。¥無料。☎当日直接、会場へ。☎アンサンブル・チェーリア・滝口 ☎070(5367)0757
★サークル紹介・会員募集★
◆書道 毎月第1・第3月曜日午前10時～11時30分、四谷保健センターで。百人一首や蘭亭

序。資格取得も可。初心者歓迎。¥月2,500円。☎むにの会・小林 ☎(3355)0825
◆詩吟 毎月第1～第3火曜日午後1時30分～3時30分、大久保地域センターで。¥月2,500円。☎日本吟友会・中山 ☎(3203)8986
◆絵手紙 毎月第3金曜日午後1時15分～3時30分、本塩町地域交流館で。初心者歓迎。¥月1,000円(初回無料)。☎絵手紙コスモスの会・菅原 ☎(3268)2567
◆鎌倉彫 毎月第1・第3金曜日午後1時30分～4時30分、赤城生涯学習館で。初心者歓迎。¥月5,000円。☎グループまそほ・上野 ☎(3260)0497
◆英会話 月3回土曜日午前10時30分～12時、四谷地域センターで。中高年対象。¥入会金2,000円・月4,000円。☎明日にける橋・岩崎 ☎(3226)3477
◆太極拳 毎週金曜日午後7時45分～9時30分、四谷地域センターで。初心者歓迎。¥入会金2,000円・4回5,000円。☎四谷太極拳・平野 ☎090(7902)1430
◆気功 毎週金曜日午前10時～12時、大久保地域センターで。¥月3,000円。☎智能気功愛好会・平沢 ☎080(7010)2605