

こんにちは
管理栄養士です



食中毒予防法

今年も食中毒が心配な季節になりました。

自分でできる予防法を実行し、安全な食生活を送ってくださいね！

予防法1) つけない

- *調理をするときは、必ず石鹸や消毒液で手をしっかり洗います。調理の途中でも、汚れたらこまめに洗いましょう。
- *野菜などはしっかり洗い、汚れを落とします。
- *生ものはラップや袋に入れて保管し、汚染の源にしないように気をつけて。

予防法2) ふやさない

- *生ものを購入したら、なるべく早く帰宅し、冷蔵庫に入れます。
- *調理の途中や、出来上がり後に出しっぱなしにしない。できるだけ早く食べましょう。
- *残ったら蓋つき容器やチャック袋に小分けし、冷ましてから冷蔵庫に入れます。
- *冷蔵庫は10℃以下にし、詰めすぎず、時々点検し掃除をしましょう。

予防法3) やっつける

- *加熱をすればほとんどの細菌は死滅します。しっかりと加熱を行いましょう。
- *まな板や包丁などの調理器具は、熱湯や消毒液で消毒してから使いましょう。
- *使い終わった調理器具や布巾は、洗浄消毒し、よく乾かしてから片付けましょう。

健康相談 窓口設置 についてのお知らせ

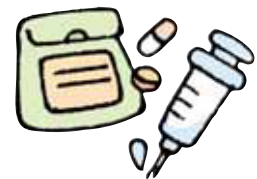
鹿屋・肝属地域産業保健センターでは医療機関での医師による健康相談を実施致します。

健康の事で悩みはありませんか？たとえば職場健康診断の検査結果の見方がわからないなど、このような時には医療機関の無料健康相談窓口をご利用ください。

日時 平成17年7月13日(水) 午後2時から4時まで

場所 肝属郡医師会立病院（錦江町神川135番地3）

TEL 22-3111



医療機関健康相談窓口のご利用要領

- *相談窓口のご利用は無料です。（相談後の治療は保険診療となります）
- *医療機関受付にて、鹿屋・肝属地域産業保健センターの健康相談窓口利用とお伝えください。
- *当センター指定の相談用紙にご記入して頂きます。
- *相談時、健康診断結果表（基本健康診査可）などご持参頂くと適切な指導を受ける事ができます。
- *内容が変更になる場合があります。

問い合わせ先 鹿屋・肝属地域産業保健センター TEL 0994-40-5441

肝属郡医師会立病院 TEL 0994-22-3111