



『家庭でできる食中毒予防の6つのポイント』

①食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む(できれば保冷剤(氷)などと一緒に)
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

②家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 冷蔵庫の詰めすぎに注意(7割程度に)
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

③下準備

- こまめに手を洗う
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 肉・魚を切ったら包丁やまな板は洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- ゴミはこまめに捨てる
- 井戸水を使っていたら水質に注意

④調理

- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

⑤食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

⑥残った食品

- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるように小分けする
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

参考: 厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

【食中毒予防の3原則】

食中毒菌を…

- ◆付けない
- ◆増やさない
- ◆やっつける



問町民生活部健康福祉課☎(57)4171

のぎ健康マイレージ

町民の皆さんの健康づくりを応援するため、ご希望の方に健康マイレージカードをお配りします。健康づくりに関するポイントを貯めていただくと、記念品が贈呈されます。この機会に「健康」と「記念品」を手に入れましょう！

- 登録期間 平成 28年 6月 1日(水)～ (定員 200名に達するまで)
- 対象者 野木町在住の 40歳以上の方

4つの健康目標のうち必須項目を含む5ポイント以上をクリアしましょう！

目標 1：健康診査・がん検診を受診しましょう ※1回以上の健診・検診の受診が必須です	
1 検診ごとに1ポイント <input type="checkbox"/> 職場健診 <input type="checkbox"/> 特定健診 <input type="checkbox"/> 後期高齢者健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック <input type="checkbox"/> 脳ドック <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 乳がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> 子宮がん検診 <input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診 <input type="checkbox"/> 前立腺がん検診 <input type="checkbox"/> 結核検診	
目標 2：歯の検診などを受診しましょう	目標 3：健康に関する事業やイベントに1回以上参加しましょう
1 事業ごとに1ポイント <input type="checkbox"/> 歯周疾患検診 <input type="checkbox"/> 歯科検診(治療以外) <input type="checkbox"/> 歯科相談	1 事業ごとに1ポイント <input type="checkbox"/> 健康相談 <input type="checkbox"/> 運動教室 <input type="checkbox"/> 健康教室 <input type="checkbox"/> ウォーキング大会 <input type="checkbox"/> マラソン大会 <input type="checkbox"/> 健康タウン宣言セレモニー(10月10日) <input type="checkbox"/> ウォーキングパスポート登録
目標 4：健康づくり宣言 ※必須項目です	
<input type="checkbox"/> 「健康づくり宣言」を記入し、3か月以上取り組みましょう 例) ラジオ体操(第1)を毎朝行う、毎食1品以上野菜のおかずを食べる 等	



5ポイント以上
クリアした方全員に
「記念品」プレゼント♪



- 応募方法
 - ①町保健センター(健康福祉課健康増進係) 窓口で登録申請をし、「健康マイレージカード」を受け取ります。
 - ②カードにある、健康目標の項目を確認し、自分の健康づくりに取り組みましょう。
 - ③5ポイント(必須項目を含む) 以上貯まったら、カードに必要事項を記入の上、身分証と健診・検診の受診の有無が確認できるものを添え、再度窓口申請します。
 - ④窓口で確認が済んだ後、記念品を受け取ります。