

## 家庭でできる食中毒 予防6つのポイント

腹痛や下痢、おう吐などの  
症状が急に出たことはあり  
ませんか？そんな時に疑  
われるものの1つが「食中  
毒」です。食中毒は飲食店  
などで食べる食事だけでな  
く、家庭での食事でも発生  
しています。家庭での食中  
毒を防ぐのは、食材を選び、  
調理する皆さん自身です。

3つの原則、6つのポイン  
トで食中毒を防ぎましょう！

### ●食中毒予防の三原則

食中毒の原因菌・ウイルス  
は

- ①つけない 洗う・分ける
- ②増やさない 低温保存
- ③やっつける 加熱処理

### ●食中毒予防のポイント

- ①食品の購入
  - ・消費期限等をチェック！
  - ・寄り道せずにまっすぐ帰宅

- ②家庭での保存

- ・食品は帰宅後すぐに冷蔵庫か冷凍庫へ保存
- ・冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持

#### ③下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・包丁やまな板等の調理器具は洗って消毒

- ・ごみはこまめに捨てる

#### ④調理

- ・食材は丁寧によく洗う
- ・加熱は十分に（目安は中心部の温度が75℃1分以上）
- ・調理を途中でやめる時等は食品を冷蔵庫へ

#### ⑤食事

- ・食事の前は丁寧に手を洗う
- ・長時間室温に放置しない
- ・残った食品

- ・時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる
- ・温めなおす時も十分に加熱する（目安は75℃以上）



問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101

## 後期高齢者医療歯科 健康診査（口腔健診） を受けましょう

後期高齢者医療制度に加  
入している人を対象に、歯・  
歯肉の状態や口腔清掃状態  
等をチェックする「歯科健  
康診査（口腔健診）」を実  
施します。

### ●健診の流れ

- ①後期高齢者医療広域連合  
又はお住いの市町村窓口  
へ申込みましょう。
- ②後期高齢者医療広域連合  
より受診券・問診票・受  
診できる歯科医院一覽等  
を送付します。
- ③送られた一覽から希望す  
る歯科医院に申込みをし  
て、「後期高齢者医療被  
保険者証」と「受診券」問  
診票」を持参して健診を  
受けましょう。

- ④健診の結果を受け取り、  
詳しい検査や治療が必要  
であれば医療機関を受診  
し、生活習慣を振り返り、  
改善できることは実践し

ましよう。

### ●健診内容

- ・問診
- ・噛む力・飲み込みの力の確認
- ・舌の動きの確認
- ・歯や歯肉の状態の確認

### ●受診費用

健診自体は無料ですが、  
その後に治療行為が行わ  
れる場合は有料となりま  
す。十分な説明を受け、  
承諾の上治療を受けて  
ください。

### ●受診期間

6月1日（月）～  
令和3年1月31日（日）  
※健診は年度内に1回のみ



## 新型コロナウイルス 感染症に関する注意点

緊急事態宣言の期間中は  
中止となります。受診申込  
みは事前に行えますが、受  
診券の発行は緊急事態宣言  
の解除後となります。  
緊急事態宣言が解除され  
た後も医療機関の指示に  
従って受診してください。

問合せ先 鳥取県後期高齢者広域連合 ☎0858-32-1095