

健康カレンダー7月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所
電話：029-243-8825
診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）
休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所
電話：0299-82-3817（診療時間内）
診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院
電話：029-830-3711
診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット
URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>



いばらき医療機関情報ネット 検索

献血のお知らせ

日にち 7月14日（金曜日）
受付 9:30～11:00
会場 旭総合支所敷地内
（受付は旭総合支所ロビー）



7月の事業カレンダー

日	事業名	受付時間	場所
4	プレ・パパママ教室 （令和5年9月15日～令和5年11月14日） で第1子出産予定者	9:45～10:00	旭
	赤ちゃん教室 （令和5年2月～令和5年3月生の第1子）		
7	2歳児歯科健診（R2.12月生）	13:00～13:15	鉾田
11	1歳6か月児健診（R3.12月生）	13:00～13:15	
12	3歳6か月児健診（R2.1月生）	13:00～13:15	
14	5歳児健診（H30.7月生）	個別通知を確認してお越しください	
21	育児相談（1歳未満の乳児）	9:30～10:30	
	10か月児歯科相談（R4.9月生）		
	乳児健診・初めての離乳食相談（R5.3月生）	13:15～13:30	

7月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
2（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
9（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
16（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
17（月）	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
23（日）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
30（日）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550

健康相談・大腸がん検体回収日

【健康相談】
保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検体回収日】
希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411
11（火）	10（月）	21（金）

食中毒を予防しよう

細菌が原因となる食中毒が増える時期となりました。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。今回は予防の3原則と6つのポイントを紹介いたします。



食中毒予防の6つのポイント



- ◆表示のある食品は消費期限などを確認し、購入しましょう。
- ◆購入した食品は、肉汁や魚の水分が漏れないようにビニール袋にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。できれば保冷剤（氷）と一緒に持ち帰りましょう。
- ◆特に生鮮食品のように冷蔵や冷凍の温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。



- ◆冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ◆冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。
- ◆肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁がかからないようにしましょう。



- ◆ゴミはこまめに捨てましょう。
- ◆タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。
- ◆井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- ◆こまめに手を洗いましょう。
- ◆生の肉や魚の汁が、果物やサラダを生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ◆生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
- ◆冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。



- ◆手を洗いましょう。
- ◆加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで殺菌することができます。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。調理を途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。
- ◆電子レンジを使う場合は、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜる事も必要です。
- ◆加熱調理した食品でも食中毒を起こす細菌もあります。作り置きせず、早めに食べましょう。



- ◆食事の前には手を洗いましょう。
- ◆清潔な手で清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- ◆調理前の食品や調理後の食品は室温に長い時間放置しない。



- ◆残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具や皿を使って保存しましょう。
- ◆残った食品は早く冷えるよう浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ◆時間は経ち過ぎたら思い切って捨てましょう。
- ◆残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。
- ◆ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp
大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000
旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818