

# 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

今月の献血はありません。  
次回は、**8/20(水)**です。  
よろしくお願いいたします。



## 7月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★鉦田	2 ★鉦田	3 ★鉦田	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 ●大洋	15 ●鉦田	16	17 ●旭	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）
  - ★ 骨粗しょう症検査（事前予約制）
- 受付時間 ①9:30～11:20 ②13:00～14:50

## 個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。  
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。

【大腸がん検診受付】  
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。

鉦田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411

鉦田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail [kenkou@city.hokota.lg.jp](mailto: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

## 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。

**【細菌性食中毒予防の3原則】**

- ・細菌を食べ物に「**つけない**」
- ・食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」

☆☆食中毒予防の6つのポイント☆☆

**Point①食品の購入**

- ◆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。

**Point②家庭での保存**

- ◆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。めやす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。

**Point③下準備**

- ◆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。

**Point④調理**

- ◆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分間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。

**Point⑤食事**

- ◆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。

**Point⑥残った食品**

- ◆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タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。
- ◆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。目安は75℃以上です。
- ◆ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのはやめましょう。

## 7月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
6日（日）	高須病院	鉦田 2570	33-2131
13日（日）	鉦田病院	安房 1650-2	32-3313
20日（日）	高須病院	鉦田 2570	33-2131
21日（月）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
27日（日）	上杉医院	鉦田 1635-1	32-2509