

食中毒を予防しよう！

夏は高温多湿になりやすく、細菌性の食中毒が増える傾向があります。食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」を意識して、家庭での感染防止に取り組みましょう。

point 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

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ！

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

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

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚を切ったら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

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）

台所は清潔に

作業前に手を洗う

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食品は冷蔵庫へ



食材ごとの注意点

◆肉と魚

- 中心温度が**75℃**に達してから**1分以上加熱**しましょう。
サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、といった食中毒の原因菌が死滅します。

◆卵

- 食べる直前に殻を割ります。
- 卵を生で食べる場合は、ひび割れている卵は使いません。
- 卵の殻やケースにも菌がついているため、触ったら手を洗いましょう。

◆ミルク

- 粉ミルクを溶かす際は、必ず**70℃以上**のお湯を使用します。
- 作ったミルクは2時間以内に飲み切りましょう。
- 哺乳瓶は洗剤でよく洗ったあと、煮沸か薬液で消毒しましょう。

健診の受け忘れはありませんか？

医療機関で受ける健診	受診率	受ける時期
6か月児健診	94.6%	6～8か月頃
1歳児健診	84.4%	1歳～1歳2か月頃
2歳児健診	55.3%	2歳4か月～2歳9か月頃

お子さんの年齢があがるにつれ、受け忘れる方が多くなっています！

健診を受診できているか、今一度確認をお願いします。

「母子保健のしおり」に綴じ込まれている乳児・幼児一般健康診査受診票をご利用になって、お近くの医療機関で健診を受けましょう。

※この受診票により、一般診察、尿検査などの費用が公費で負担されます。