

# 食中毒に 注意しましょう!

梅雨も明け、夏本番ですね！ 体調には十分に気をつけて、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

さて、この時期『食中毒注意報第〇〇号が出されました』と聞くことはありませんか？

体力も落ちているこの時期、いま一度食中毒について考えてみたいと思います。今月は、食中毒についてお話いたします。

## 17年度の県内の食中毒の発生は？

昨年の大分県内の食中毒の発生件数は、14件で患者数は719人でした。そのうち6月から9月の間に半数の7件が起っています。

日本の夏は、高温多湿で、食中毒を起こす原因の細菌にとって増殖するのに良い環境となっています。しかし、最近は、一年中室温が一定に保たれているため、冬でも菌は増殖します。昨年夏以外に発生した時期としては、4月に2件、5月に1件、10月、12月に2件ずつでした。

では予防としてどんなことに気をつければよいでしょうか。

そのために気をつけることは次の3つです。

- 1、食中毒の原因菌をつけない
- 2、食中毒の原因菌を増やさない
- 3、食中毒の原因菌を殺す

具体的には食材をきちんと洗い（つけない）、食材や調理したものを室温で放置しないですぐに食べる（増やさない）。また、調理の際にはきちんと加熱し、使用前には食器や調理器具、もちろん手もしっかりと洗う（菌を殺す）ことです。

皆さんご存知のことだと思いますが、もう一度自分が実行できているか確認してみてもはどうでしょうか？

また同じものを食べても食中毒を起こす人と起こさない人がいるのは、その人の抵抗力や免疫力の違いも関係してきます。

日頃からバランスの良い食事をして暴飲暴食をせず、乳酸菌の多い食品や食物繊維を十分にとり、腸内細菌の働きを活性化するなど、からだの防衛力を高めておきましょう。ストレスや慢性疲労も免疫力を下げるので、適度に解消していきましょう。

## 安岐総合支所 住民健診日程

月 日	受付時間	場 所
9月4日(月)	10:00~10:30	諸田御田植え祭り伝承館
	11:30~12:00	中野生活改善センター
	14:00~14:30	小保生活改善センター
9月5日(火)	10:00~10:30	久末農事集会所
	13:00~13:30	弁分生活改善センター
9月6日(水)	10:00~11:00	両子集落センター
	13:30~14:15	糸永生活改善センター
9月7日(木)	9:30~10:00	山浦公民館
	11:00~11:30	矢川区公民館(芭蕉宮)
	13:00~13:30	掛樋公民館
9月8日(金)	9:30~10:00	富永集落センター
	11:00~11:30	恒清公民館
	13:30~14:00	七郎農業研修集会所
9月11日(月)	9:30~10:00	下油留木集落センター
	11:00~11:30	上油留木集落センター
	13:30~14:00	西本生活改善センター
9月13日(水)	9:30~10:30	山口公民館
	13:00~13:30	橋上生活改善センター
	14:15~14:45	天堤生活改善センター
9月14日(木)	9:30~10:30	南安岐地区公民館
	11:30~12:00	みかん山農業研修所
	13:30~14:30	大添公民館

月 日	受付時間	場 所
9月15日(金)	10:00~11:00	塩屋区民会館
	13:00~14:00	
9月19日(火)	9:30~10:00	みのべ公民館
	11:00~11:30	一の瀬生活改善センター
	13:30~14:00	尾崎集落センター
9月20日(水)	9:30~10:30	下原6区公民館
	13:00~14:00	下原7区公民館
9月21日(木)	9:30~10:30	国東市堂安岐体育館
	13:00~13:30	下馬場集落センター
	14:30~15:00	上馬場集落センター
9月22日(金)	9:30~10:30	安岐地区公民館
	13:00~14:00	
9月25日(月)	10:00~11:00	安岐保健センター
	13:00~14:00	
9月26日(火)	9:30~10:30	安岐保健センター
	13:00~14:00	
10月10日(火)	9:30~10:30	安岐地区公民館
	13:00~14:00	安岐保健センター

問い合わせ

安岐地域市民健康課 ☎671114