

お元気ですか

●医師会だより No.303 2025.7月号

みんなでよりそい すこやか いわて

ストップ! 夏の食中毒!!

対策をしっかりとって
元気な夏を過ごしましょう!

食中毒予防の3原則

手洗いだけでは不十分!

細菌を つけない!

- 調理前の手洗い
- 食器・食材をよく洗う
- まな板・包丁を清潔に



細菌を ふやさない!

- 食材は10℃以下の冷所に保存する
※ただし冷所に強い食中毒菌もあるため、安心せずになるべく早めに食べましょう
- デリバリー・持ち帰りの料理は
早く食べる
- 密閉容器やラップを活用する



細菌を やっつける!

- 肉は十分に中心部まで加熱を!
- 使用後の調理器具を洗浄後、
熱湯をかけて殺菌する



病院に行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら相談!

真空パックの食品にもご注意を!

真空パックなどの密封商品※でも常温で放置しておくと、ボツリヌス菌が増殖し、命にかかわる食中毒の原因になることがあります。包装の表裏の表示を確認して、適切な冷蔵保存や加熱調理をしましょう。

※「レトルトパウチ食品」と記載されているものは常温保存が可能です。



! こんな時は急いで病院へ!

- 嘔吐や下痢が頻回の時
- 自力で水分がとれない
- 腹痛が強い ●便に血が混じる



ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は8/27(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20
TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589
協賛 岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



救急医療電話相談
#7119 24時間・365日
IP電話: 019-656-1774



こども救急相談電話 ☎019-605-9000
受付時間／午後7時～午後11時 または ☎#8000
※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。

午後11時以降も
対応!

こども夜間ケアダイヤル

受付時間／午後11時～翌朝8時
電話番号はどちらの時間帯も同じです