



8月は『食品衛生月間』

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

1. 食品の購入

- ☐消費期限を確認する
- ☐肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入する

2. 家庭での保存

- ☐持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- ☐冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫はマイナス 15℃以下に保つ

3. 下準備

- ☐包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と使い分ける
- ☐生肉や魚は、野菜など生で食べるものから離す
- ☐肉や魚を切ったまな板や包丁はよく洗った後、熱湯をかける

4. 調理

- ☐調理の前に手を洗う
- ☐肉や魚は十分に加熱する
(中心部を 75℃で 1 分以上加熱が目安)



5. 食事

- ☐食べる前に石鹸で手を洗い、清潔な器具や食器を使う
- ☐長時間室温で放置しない

6. 残った食品

- ☐温め直すときも 75℃以上を目安に十分に加熱する
- ☐ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

参考：厚生労働省ホームページ



問い合わせ先

市立保健センター (FAX 23-7134)
 健康増進課 ☎ 31-0214
 地域医療対策室 ☎ 31-0213
 子ども家庭支援課 ☎ 31-1381
 子ども福祉課 ☎ 31-0243
 美都地域総務課 ☎ 52-2312
 匹見地域総務課 ☎ 56-0302
 メールアドレス
 hoken-center@city.masuda.lg.jp

夏季は高温多湿のため、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒は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で発生します。飲食店だけでなく、家庭でも発生しています。

食中毒予防の三原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」

難病専門相談

(脳神経内科) ※要申込

身体の不調(勝手に手足が動いてしまう、手足の脱力、足のつっぱり感等)が続き、受診しても原因が分からずつらい、難病と診断されているが療養生活や介護の方法が分からない等、患者やその家族を対象に、専門医による個別相談を行います。

相談は無料で、秘密は固く守ります。

日 9月10日(水)

10:00～16:00

場 益田保健所 応接室
 担当医 島根県立大学
 脳神経内科専門医

山下一也先生

申込み 8月18日(月)～29日(金)
 に電話で申込み

申 問 益田保健所 医事・難
 病支援課 ☎ 31・9549

お酒の困りごと相談

※要申込

お酒の量が増え、やめようと思ってもやめられない、お酒が原因でトラブルが増えたなど、お酒に関する相談に応じます。

相談は無料で、秘密は固く守ります。

日 8月21日(木)

13:00～15:00

場 益田保健所

申込み 8月14日(木)までに電話で申込み

申 問 益田保健所 健康増進
 課 ☎ 31・9545

自死遺族 分かれ合いのつどい

大切な人を自死で突然失う衝撃。これ以上つらいことはありません。でも、どうか一人で悩まないでください。一緒に痛みを語り合いませんか。自死遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

日 8月23日(土)

14:00～17:00

*交流会 15:30～

自死問題、遺族支援に関心がある方と交流会しています。(参加費 300 円)

場 市立市民学習センター
 202 研修室

問 しまね分かれ合いの会・虹
 (担当: 桑原)

☎ 090・4692・5960

40 ～ 69 歳の方限定 !!

～生活習慣病予防教室～

益ます元気教室

医師による病気のしくみや原因、その予防についての話と栄養士による食事のポイントについての話のほか、測定会や体験を交えた内容も予定しています。



糖尿病予防講座

- 病態編 9月12日(金)
講師：たかせ内科 高瀬裕史 医師
- 栄養編 9月24日(水)
講師：市栄養士

高血圧・脳卒中予防講座

- 病態編 10月22日(水)
講師：なかしまクリニック 中島良光 医師
- 栄養編 11月14日(金)
講師：市栄養士

場所：市立保健センター 3 階大ホール
(益田駅前ビル EAGA 内)
時間：14:00 ～ 15:30

【申込み・問い合わせ先】
市健康増進課 ☎ 31-0214

こちらから申込みできます ▶



健康ますだ市 21 推進協議会

歯科部会

ますだ版 7020 良い歯の運動

ますだ版 7020
良い歯の運動とは？

70 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある方を増やし、
いつまでもおいしく食べて元気におしゃべりできる
健康生活を送ることを目指す取組です。



達成者募集

めざす未来は 8020!

○対象者 下記の生まれ年に該当する方で、自分の歯が 20 本以上ある方

70 歳	75 歳	80 歳	85 歳	90 歳	95 歳	100 歳
昭和 30 年生	昭和 25 年生	昭和 20 年生	昭和 15 年生	昭和 10 年生	昭和 5 年生	大正 14 年生

○応募方法 市内の協力歯科医院で診察を受け、応募してください。※事前に歯科医院に予約をして受診しましょう。

○表彰式 応募された方を対象に、10月26日(日)開催の「健康ますだ市 21 フェスティバル」において表彰式を行う予定です。

○応募締切 9月30日(火)

※詳しくは、市立保健センター、美都・匹見各分庁舎、各公民館に設置しているチラシをご覧ください！

食生活部会

地産地消甲子園



○テーマ 地元（島根県産・益田市産）の食材を使った一品料理コンテスト

○対象者 どなたでも

○応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、郵送・持参・メールにて応募してください。

応募用紙は、市立保健センター、美都・匹見各分庁舎、各公民館にあるほか、市公式ウェブサイトからダウンロードできます。

○審査 キーワード「地産地消」「簡単」「食べたい！」

1 次審査：書類選考

2 次審査：一般投票（市内スーパー、公民館等にて市民による投票）

○結果発表 受賞者には個別に結果を通知し、表彰式への案内をさせていただきます。

受賞結果は市公式ウェブサイトに掲載します。

○応募締切 9月30日(火)

応募者の中から
上位数名の方に
豪華賞品プレゼント！

【問い合わせ先】健康ますだ市 21 推進協議会（事務局：市健康増進課）☎ 31-0214