

8月『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

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

2. 家庭での保存

- ☐持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管する
- ☐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、野菜用を使い分ける
- ☐生肉・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い、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分間以上加熱が目安)



5. 食事

- ☐食べる前に石鹸で手を洗い、清潔な器具・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、体内に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

しまね難病相談支援センターでは、難病患者やその家族を対象に、専門医による個別相談を行なっています。「原因が分からず身体の不調が続く」「難病と診断されたが療養生活や介護の方法が分からない」「病気についてもっと知りたい」など、さまざまな悩みについて相談できる機会です。ぜひ、ご利用ください。

相談は無料で、事前予約が必要です。秘密は固く守ります。

日 9月9日(水)

10:00～16:00

場 益田保健所

担当医 島根県立大学
脳神経内科専門医

山下一也先生

◎ 8月28日(金)までに電話で申込みください。

※ 申込多数の場合は先着順

申 益田保健所 医事・難

病支援課 ☎ 31・9543

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20日(木)

13:00～15:00

場 益田保健所

◎ 8月13日(木)までに電話で申込みください。

申 益田保健所 健康増進課

☎ 31・9545

自殺遺族 分かち合いのつどい

大切な人を自殺で突然失う衝撃。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…。

自殺遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

日 8月22日(土)

14:00～17:00

* 交流会 15:30～

自殺問題、遺族支援に関心がある方と交流会します。

(参加費300円)

場 市立市民学習センター

202 研修室

問 しまね分かち合いの会・虹
(担当：桑原)

☎ 090・4692・5960

～生活習慣病予防教室～

益ます元気教室

40～69歳の方限定!!

糖尿病予防講座

- 病態編 9月3日(木)
講師：松本医院 松本 祐二 医師
- 栄養編 9月30日(水)
講師：市栄養士

高血圧・脳卒中予防講座

- 病態編 10月2日(金)
講師：おちハートクリニック 越智 弘 医師
- 栄養編 10月21日(水)
講師：市栄養士

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があります。測定会や体験を交えた内容も予定しています。

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 食生活部会]

地産地消甲子園

一品料理コンテスト

「家庭」「学校」「地域」において食生活への関心を高めることを目的に、島根県産や益田産の食材を使った一品料理コンテストを行います。

(テーマ)………地元(島根県産・益田産)の食材を使った、簡単で誰もが食べ
くなる一品料理(可能な方はレシピ付き)

(地元食材の例)…トマト、きゅうり、メロン、わかめ、あゆ、いか等



応募締切 9月15日(火) 必着

対象 どなたでも、一人(一組)一品 ※グループでの応募も可能です。

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、郵送・持参・メール・しまね電子申請サービスで応募してください。応募用紙は市公式ウェブサイトに掲載しています。

結果発表 ・受賞者には令和9年2月下旬頃に個別に結果を通知します。

また、表彰式にご案内し、記念品の贈呈を行います。

※受賞結果は市公式ウェブサイトに掲載します。

注意事項 ・作権、写真・出版物その他への使用権は、主催の健康ますだ市 21 推進協議会に帰属します。

・応募作品は氏名・学校名の公表を予定しています。ペンネームでの公表をご希望の方はペンネーム欄にもご記入ください。

・応募作品は返却できません。

・応募作品はポスターやチラシ、広報誌、ケーブルテレビ等で紹介させていただきます。

しまね電子申請サービス▼



応募
問い合わせ先

〒698-0024 益田市駅前町 17-1
健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会
事務局 市健康増進課
☎ 31-0214 ☎ 23-7134 ✉ kenkou@city.masuda.lg.jp

市公式ウェブサイト▼

