



8月は『食品衛生月間』です

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
- ☐肉や魚などは汁がもれないようにビニール袋等で分けて包み、保冷剤や氷と一緒に持ち帰る

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しておく
- ☐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

「つけない」
「増やさない」
「やっつける」

食中毒予防の3原則

気温や湿度が高くなる夏期は、食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は、その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。食中毒は、飲食店だけでなく、家庭でも発生しています。

難病専門相談 (脳神経内科)

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、受診しても原因がわからずらい、難病と診断されているが療養生活や介護の方法がわからない等、患者やその家族の方を対象に、神経内科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11日(水)

9:30~16:00

場 益田保健所 応接室

担当医 島根県立大学
神経内科医
山下一也 先生

申込み 8月14日(水)~23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

お気軽にご相談ください。

・お酒の量が増え、やめようと思ってもやめられない
・酔うと大声で騒いだり、暴力をふるったりするように

なった など

相談は無料で、秘密は固く守ります。

日 8月22日(木)

13:00~15:00

場 益田保健所

申込み 8月15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 分かち合いのつどい

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24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の交流会です。

(参加費300円)

場 市立市民学習センター

203 研修室

問 しまね分かち合いの会・虹(事務局・桑原)

☎ 090・4692・5960

健康ますだ市 21 推進協議会 歯科部会

めざす未来は 8020!

ますだ版 7020 良い歯の運動

達成者募集



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。

○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 29 年生	昭和 24 年生	昭和 19 年生	昭和 14 年生	昭和 9 年生	昭和 4 年生	大正 13 年生

○応募方法 市内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。

○応募期間 8月31日(土)まで

※応募期間外に受診された方で、対象となる方は歯科医院へご相談ください。

○表彰式 7020 達成者の方を対象に、10月12日(土)に開催の「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。

※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!

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

「健康ますだ市 21 推進協議会」総会開催

場 市立保健センター
回 6月9日(日)

今年度は一般参加も呼びかけたところ、関係者やスタッフを含め総勢 52 名の参加がありました。

はじめに、各部会(歯科・心の健康・食生活・運動)や 20 地区の健康づくりの会から、令和 3〜5 年度の 3 年間の活動について報告がありました。いずれも工夫を凝らし、やりがいや楽しさを感じて活動を継続していることが分かりました。また、働きざかり世代の健康意識の向上が今後の取組の課題であることを確認しました。

続いて、令和 5 年度の活動報告の後、各部会の今年度の活動計画が承認され、本格的に活動がスタートすることになりました。

総会後、島根県健康推進課片岡大輔課長に「オンライン・四季折々の「プラスワン」と題して講演いただきました。

片岡課長は、平成 27 年度の「健康ますだ市 21 計画」中間評価結果と最近の県の取組である「健康寿命延伸プロジェクト」



ト」における健康課題は同じであり、働き盛り世代の生活習慣が悪化していることを指摘しました。さらに、益田圏域の心疾患による死亡率は県内でも高く、全国を上回っていることについて問題提起し、働き盛り世代へのアプローチが必要であり、今後、健康ますだ市 21 の取組がより一層重要になると語りました。

また、健康長寿しまね県民運動の取組「はじめよう+1(プラスワン)の健康づくり」を紹介し、「生活にプラスワン、例えば、運動では『あと 10 分、あと 1,000 歩』、食事では『あと野菜プラス 70g』をしてほしい。元気でいるために、自分の健康状態を把握して、毎日の生活の中で取組める習慣を考えることそのものが、プラスワンです。目標は人それぞれ。四季折々の『マイオンリー プラスワン』を模索してみましよう」と講演を締めくくりました。

いつまでも元気に過ごすための「ちよっとイイ話」を聞いてみませんか?

益ます元氣教室

無料で参加できます♪

※申込みが必要です。

《糖尿病予防講座》

○病態編 9月5日(木)

講師: 松本医院

松本祐二医師

○栄養編 9月30日(月)

講師: 市栄養士

《高血圧・脳卒中予防講座》

○病態編 10月24日(木)

講師: 医師会病院

新垣美佐医師

○栄養編 11月11日(月)

講師: 市栄養士

場 市立保健センター

3階大ホール

時間 14:00〜15:30

内容

- ・医師による病気のしくみや原因、その予防についての話
- ・栄養士による食事のポイントについての話
- ・計測会や体験を交えた内容なども予定

申問 市健康増進課

☎ 31-0214

下記の二次元コードからも申込みできます。

