食中毒を予防しよう

実践のポイント

《発症すると怖い食中毒》

食中毒は、原因となる菌やウイルスが付いたものを飲食することで発症します。食中毒を起こすと嘔吐（おうと）・腹痛・下痢などの胃腸障害や、しびれ・まひなどの神経障害が起こります。悪化すると死に至ることもあり、十分な注意が必要です。

《食中毒予防の３原則》

❶**菌・ウイルスをつけない**……食品、手、調理器具はしっかり洗う。食品はふたやラップで覆って保存する。

❷**菌・ウイルスを増やさない**……常温で放置せず冷蔵庫で保存する。

❸**菌・ウイルスをやっつける**……十分に火を通す。調理器具はこまめに洗い定期的に消毒する。

●**新鮮なものを買う**

魚は目が濁ってないもの、肉は色が鮮やかなもの、野菜はみずみずしいものを選ぶこと。要冷蔵・冷凍のものは最後に買うことも大切です。

●**適切な場所に保存**

肉や魚は他の食品に触れないよう工夫すること。冷蔵庫は温度を低めに設定しましょう。

●**包丁・まな板はこまめに洗う**

肉や魚を切った包丁やまな板などは、必ず洗って熱湯をかけてから使いましょう。

●**残った料理は小分けにして保存**

大量に残ったものは、冷めやすいように浅い容器に小分けにして保存しましょう。残った料理を温め直すときは十分に加熱しましょう。

8月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	時間	場所	対象
3（月）	午前９時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
4（火）		小田保健センター	
6（木）		内子保健センター	

１歳６カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
7（金）	午後１時～１時15分	内子保健センター	25年12月、26年１月生まれ

３歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
4（火）	午後１時～１時15分	内子保健センター	24年６・７月生まれ

●成人保健

特定健診、後期高齢者健診、肝炎ウイルス検診、がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん）

日	受付時間	場所
9（日）	午前８時30分～10時30分	内子保健センター
23（日）		小田保健センター
30（日）		五十崎自治センター

※対象者、個人負担金は広報うちこ４月号（33頁）をご覧ください。

乳がん検診（超音波検査）

日	受付時間	場所
5（水）	午前９時～11時30分／午後１時～３時	内子保健センター
11（火）		

・**対象者／料金**　39歳以下の女性／2,200円（27年度中に40歳になる人はマンモグラフィー）

※超音波検査は乳腺とがんの区別がしやすく、乳腺密度の高い若年齢者に有効な検査です。

※７月15日（水）までに保健センターへお申し込みください。

乳がん検診（マンモグラフィー）

日	受付時間	場所
5（水）	午前９時～11時30分	五十崎保健センター
6（木）		
7（金）		
17（月）	午後１時～３時30分	内子保健センター
18（火）		
19（水）		
20（木）		
21（金）		
31（月）		

・**対象者／料金**　40歳以上の女性／1,200円（26年度中に40歳になった人は無料）

【申込・問い合わせ】

地域医療・健康増進センター（保健センター）

☎０８９３（４４）６１５５

人のうごき（敬称略／５月６日～６月５日届出分）

●うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♣中山　遼祐（りょうすけ）（雅博・加奈）妙見町

♣谷井　俊介（しゅんすけ）（克吉・美里）大久喜

●おくやみ

林　元道（93）内子３
竹田金治郎（95）内子８
丸田　勝子（78）内子15
有末　正子（83）内子18第１
髙岡　正義（86）梅津
髙岡カナメ（92）池田
中野　靜雄（87）川中２
土居　健一（66）論田２
都築　重夫（84）黒内坊
金森　住夫（90）上村
沼井　傅（79）平野
東　正（81）平野
木村　初枝（92）柿原
髙岡　算一（92）上重松
中田　健衛（84）福岡
伊達　功（66）上川中
河野徳三郎（85）立石
下成　桃子（84）水地
上岡チアキ（91）中通り
中岡　恒夫（81）小田下
土居シズ子（86）小田下
成田　早月（85）小田上
上田カズヱ（88）吉野川

●まちの人口

（27年６月１日現在／（　）内は前月比）

・人口　17,661人（△19）
　男性　8,423人（△８）
　女性　9,238人（△11）
・世帯数　7,262戸（△３）

●まごころ銀行

皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。　内子町社会福祉協議会

中岡　修様（内子７）
髙橋　房子様（中町）
沼井　茂子様（豊秋町）
沼井　克巳様（平野）
髙岡　健二様（上重松）
奥嶋　広幸様（川上）
上岡　秀雄様（中通り）
山口　壽也様（小田上）

8月の相談日・救急当番医

●社会保険１日相談

日時：11（火）・20（木）の午前10時～午後３時30分
場所：内子町商工会
※出張相談は予約制です。予約の際に基礎年金番号をお知らせください。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

●行政相談

日時：11（火）の午前９時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／林業センター
問い合わせ：総務課　☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：11（火）の午前９時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
予約・問い合わせ：内子町社会福祉協議会
☎0893（44）3820

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
2（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
9（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
16（日）	ごうお小児科医院（大洲市）	0893（24）3936
23（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
30（日）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日：午後８時～11時 ○日曜日・祝日：午前９時～午後６時	0893（23）1156

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	加戸病院	0893（44）5500
木	日中：大洲記念病院	0893（25）2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土・日	大洲中央病院	0893（24）4551