

夏は食中毒に要注意 3原則で予防しましょう

夏は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。多くの細菌は高温多湿を好むため、梅雨から残暑の間は特に増殖します。外食時だけでなく家庭でも発生するので、食材の扱いには十分注意してください。

《食中毒予防の3原則》

①細菌をつけない

▶**丁寧な手洗い** 食材を扱う前後はしっかり手を洗いましょう。調理中にトイレに行ったり鼻をかんだりした後も、忘れずに行います。

▶**加熱しないものを先に** まず野菜などから調理し、肉・魚は後にして、細菌が移るのを防ぎます。

▶**器具の使い分け** 包丁やまな板は、肉魚用・野菜用を分けましょう。

▶**密封容器などで保存** 食品の保管時は、細菌が移らないよう密閉容器やラップを使用します。

②細菌を増やさない

▶**低温で保存** 肉・魚などの生鮮食品や惣菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れます。

▶**早めに食べる** 冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖するため、早めに食べきりましょう。

③細菌を殺菌する

▶**しっかり加熱** 食材は中心部まで火を通します。肉の場合、肉汁が透明になるまでが目安です。

▶**調理器具の洗浄・消毒** 使用後の調理器具の殺菌には塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）が効果的です。熱湯の場合は85℃で5分間以上つけましょう。

9月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：10（木）・24（木）の午前10時30分～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089（925）5110

●行政相談

日時：8（火）の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分行／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：15（火）の午前9時30分～正午
場所：内子分行
※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。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893（44）3820

●人権相談

日時：8（火）の午前9時30分～正午
場所：内子自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
6（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
13（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
20（日）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
21（月）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
22（火）	大洲ななほクリニック	0893（25）7710
23（水）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
27（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770

※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 ☎0893（23）1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時（日曜・祝日） ○夜間：午後7時～10時（平日、土・日曜日）

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	日中：加戸病院	0893（44）5500
	夜間：喜多医師会病院	0893（25）0535
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	大洲中央病院	0893（24）4551
日	日中：大洲中央病院	0893（24）4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211

9月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
2（水）	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
4（金）	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
9（水）		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
10（木）	午後1時～1時15分	内子保健センター	6年12月、7年1月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
10（木）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	5年2月・3月生まれ

2歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
15（火）	午前9時～9時30分	内子保健センター	6年6月・7月・8月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
29（火）	午後1時～1時15分	内子保健センター	8年1月・2月生まれ

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、電話で予約してください。

○内子町健診コールセンター

☎0893（57）6370

特定健診、後期高齢者健診、健康診査、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん）、腹部超音波検診、肝炎ウイルス検査

日	受付時間	場所
6（日）	午前8時30分～11時30分	五十崎自治センター

※骨粗しょう症検診はありません。

乳がん検診（マンモグラフィー）

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

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893（44）6155