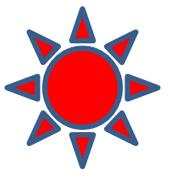


が っ け ん こ う

8月健康だより



しょくちゅうどく
～食中毒に

き
気をつけましょう～

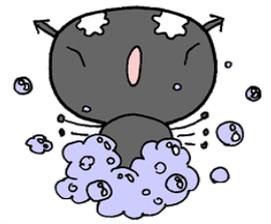


しょくちゅうどくよぼう さんげんそく

食中毒予防の三原則

① つけない・・・洗う

しょくひん さいきん てあら おこな
食品に細菌やウイルスをつけないように、しっかり手洗いを行
いましょう。特に調理を始める前や、さかな にく あつか あと
トイレに行った後などは必ず手を洗いましょう。



ほうちょう いた ちょうり きぐ つか せんじょう しょうどく
包丁やまな板などの調理器具も、使ったら洗浄、消毒をしましょう。

② 増やさない・・・低温保存



しょくひん さいきん ふ て き あ
食品についての細菌を増やさないようにしましょう。出来上
がった料理は、早め（はや）に食べ（た）ましょう。残（のこ）った食品は、清潔
な容器（ようき）に入れ、冷蔵庫（れいぞうこ）や冷凍庫（れいとうこ）で保存（ほぞん）し
ましょう。なお、冷蔵庫（れいぞうこ）に入れても、細菌（さいきん）はゆっくりと増殖（ぞうしょく）し
ますので、冷蔵庫（れいぞうこ）を過信（かしの）せず、早め（はや）に食べ（た）ることが大事（だいじ）です。

③ やっつける・・・加熱

しょくちゅうどく げんいん おも さいきん かねつ しめつ
食中毒の原因となる主な細菌は、加熱によって死滅します。
しょくひん ちゅうしんぶ ど ぶんいじょう ど
食品の中心部を75℃で1分以上（ノロウイルスは、85℃～9
0℃で90秒以上）加熱（かねつ）しましょう。





新型しんがたコロナウイルスかんせんしょう感染症こういしょうの後遺症や
ワクチンせつしゅご接種たいちようふりよう後の体調不良こまでお困りの方へ



後遺症 うしろこころいしょう	いっばんそうだん 一般相談	よっかいちしほけんじよ ほけんよぼうか 四日市市保健所 保健予防課 059-352-0595	8:30~17:15 へいじつ 平日
	じゅしんさき あんない 受診先の案内	じゅしん そうだん 受診・相談センター 059-352-0594	じかんたいおう 24時間対応 ど にち しゅくふく 土・日・祝含む
コロナワクチン	せつしゅ てつづ 接種の手続きなど いっばんてき しつもん そうだん 一般的な質問や相談	よっかいちし しんがた 四日市市 新型コロナワクチン せつしゅ 接種コールセンター 059-327-5990	8:30~17:15 へいじつ 平日
	ふくはんのう 副反応についての そうだん 相談	みえけん しんがた 三重県 新型コロナウィルス ワクチン副反応相談窓口 059-224-3326	じかんたいおう 24時間対応 ど にち しゅくふく 土・日・祝含む
	こうせいろうどうしやう 厚生労働省の でんわそうだん 電話相談	こうせいろうどうしやう しんがた 厚生労働省 新型コロナワクチ ンコールセンター 0120-761770	9:00~21:00 へいじつ ど にち しゅく 平日、土・日・祝

お問い合わせ先 【後遺症】四日市市保健所 保健予防課 (059) 352-0595
【ワクチン】四日市市 新型コロナワクチン対策室 (059) 327-5990

よっかいちし こくみんけんこう ほけん とくていけんこうしん さ あんない
四日市市国民健康保険 特定健康診査のご案内



とくていけんこうしん さ ちやくもく せいかつしゅうかんびやう よ ぼう けんこうしん さ
特定健康診査とは、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査です。
がついこう しんがた せつしゅとう いりようきかん こ あ
10月以降は新型コロナワクチン、インフルエンザワクチン接種等により医療機関が混み合いますので
はや じゅしん すず
早めの受診をお勧めします。
※ かなら じぜん いりようきかん と あ うえ じゅしん
必ず事前に医療機関へお問い合わせの上、受診してください。

- <健診内容> 問診、身体計測、血液・尿検査、心電図検査など
<受診期間> 令和5年7月1日~令和5年11月30日
<対象> 四日市市国民健康保険に加入している40~74歳の人
<費用> 昭和23年9月1日~昭和28年3月31日生まれの人は500円
昭和28年4月1日~昭和59年3月31日生まれの人は1000円



* 対象の人には、6月末に受診券を送付しています。(5月12日以降に国保に加入された人は順次発送)

- ※ 昭和23年9月1日~昭和23年11月30日生まれの人は、お誕生日の前日が有効期限となります。
※ 昭和23年8月31日以前生まれの人は、後期高齢者健診(三重県後期高齢者医療広域連合が実施。
でんわ
電話:059-221-6884)の対象となります。

【特定健康診査についてのお問い合わせ先】 四日市市 保険年金課 電話:354-8158