



しがのハグ&クミ

発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)

TEL：(代)0740-22-2525

## 気を付けよう！ バーベキューでの食中毒

### 《肉や魚はしっかり焼こう》

食中毒の原因となる病原体は、熱に弱いので、十分に火を通しましょう。特に、ハンバーグやタレに漬け込んだ肉については、中までしっかり加熱できているか確認しましょう。



### 《食材の保管に気を付けよう》

生の魚や肉には食中毒の原因となる病原体が付着している可能性があります。病原体をできるだけ増やさないように、焼く直前までクーラーボックスなどに入れ、低温で保存しましょう。

COOL

### 《しっかりと手を洗おう》

調理する前や食べる前、トイレに行った後などはしっかりと手洗いをしましょう。



### 《トングや箸を使い分けよう》

お肉を焼くときなどに使用するトングや箸などには病原体がついている可能性があるため、食べる時は別の清潔な箸を使いましょう。



実は！

おにぎりを作るときも**要注意！！**

手にはもともと“黄色ブドウ球菌”という食中毒の原因となる菌がいます。特に傷があるところにはたくさんいるので注意が必要となります。

### 《予防のポイント》

- 調理の前や調理中に生肉、魚介類、卵を触ったあとは手をきれいに洗きましょう。
- おにぎりは、食べる当日に作りましょう。
- おにぎりを握るときは、ラップかビニール手袋を使いましょう。特に、手指に傷がある場合は直接食材に触らないようにしましょう。
- おにぎりは、できるだけ涼しいところで保管し、なるべく早めに食べるようにしましょう。





## 高島健康福祉事務所(高島保健所)定例事業のご案内



高島保健所では、「こころの健康に関する相談」や「エイズ・肝炎ウイルスに関する検査・相談」等各種事業を定期的に行っています。あらかじめお問い合わせのうえご利用ください。

名称	実施日	実施時間	問い合わせ先	備考
エイズ・梅毒・肝炎ウイルス(B・C)検査・相談(血液検査) 骨髄提供(骨髄バンク)相談・検査受付	原則:毎月第2火曜日 ※8月と2月は祝日のため 定例日と異なる8/5、 2/13に実施します。	9:30~ 11:00	☎(0740) 22-2526	※要予約(前日17時まで) 骨髄提供を希望される方の 登録受付と相談
アディクション(依存症)セミナーサテライト	5/21、7/16、9/17、 11/19、1/21、3/18	14:00~ 16:00	☎(0740) 22-2419	アディクション関連問題に関 する学習の場
アディクション(依存症)家族交流会	6/3、8/5、12/2、2/3	10:00~ 12:00	☎(0740) 22-2419	CRAFTを活用した学習と家 族の交流の場
精神保健福祉相談	毎月1回	14:30~ 16:30	☎(0740) 22-2419	※要予約 専門医による相談
ひきこもり心理相談	毎月1回	10:00~ 16:00	☎(0740) 22-2419	※要予約 臨床心理士による相談
日常生活向上教室 笑竹梅の会 (パーキンソン病患者交流会)	5/28、7/3、11/26、 3/4	13:30~ 15:30	☎(0740) 22-2419	リハビリレクリエーションと座 談会

### たばことお口の健康について



5月31日は世界禁煙デー  
5月31日~6月6日は禁煙週間

喫煙が、お口の健康にも影響することはご存知でしたか？  
たばこの煙に含まれているニコチンや一酸化炭素などによつて、歯ぐきの血管が収縮し、酸素の不足で歯周病菌に対する免疫力が下がり、歯周病を進行させるなどの影響が出てきます。  
この機会に、喫煙の見直しや歯科健診に行ってみませんか？

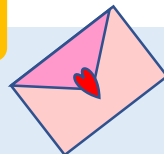
6月4日は  
むし歯予防デー



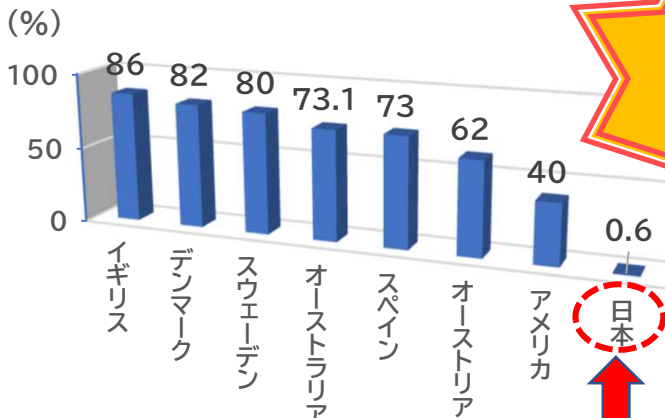
6月は“食育月間”  
毎月19日は“食育の日”です

### 子宮頸がんワクチンについて

16歳~26歳のあなたとご家族へ  
子宮頸がんワクチンで大切な人を守りましょう



各国の子宮頸がんワクチン接種率



欧州の多くで  
約80%の  
接種率

日本は極端に低い...

令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」によると、高島市民の1日の野菜摂取量の平均値(18歳以上)は男性221.2g、女性198.4gであり、1日の野菜摂取目標量350gよりかなり少ないです。

毎日の食事に  
野菜をプラス1皿!



約10万円のワクチンが無料で  
7月までに初回接種を!

複数の国から子宮頸がん、前がん病変の  
予防効果が報告されています!

検索

日本産婦人科学会 子宮頸がんワクチン