

# 8月 健康だより

## 8月は 食品衛生月間 です！

### 食中毒とは



その原因となる細菌やウイルス、毒素が食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

### 食中毒予防3原則



#### ① つけない・・・細菌をつけない

手洗いはとても大切です！調理前だけでなく、調理中も肉や魚・卵などを取り扱い前後は特にしっかり洗いましょう。

※特に肉・魚・卵で使用した器具は洗剤で十分な洗浄を心がける。

#### ② 増やさない・・・安全な温度に保つ

生鮮食品やお惣菜など購入品は速やかに冷蔵庫にいれ、早めに食べる。

※調理済食品は2時間以上、室温に放置しない。

※冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫での解凍をしましょう。



#### ③ やっつける・・・よく加熱する

ほとんどの原因菌は熱に弱いので、中心部までよく火が通るように加熱する。

※使用した器具(ふきん等)は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌し、なるべく乾燥させましょう。少量のたまり水でも菌は繁殖します。



ご存じでしたか？

# 特定健診がお得！に受けられます

国民健康保険にご加入の方は、

通常 8,132円 のところ

**1,000円** で受けられます。

(30歳から受けられます)

お申込みを忘れた方やご希望の方は  
ぜひこの機会にお申込みください。

平成30年度の健診  
受付中です！



## ■ 健診結果からわかること

特定健診のメリットは、糖尿病などの生活習慣病が  
早期発見できることです。

「要受診」の判定が出た場合は、早めに受診しましょう。

ヘモグロビンエーワンシー

市の健診において、**HbA1c**（糖尿病の検査項目）が  
高い方は約**7割**と、大変多い状況です。

糖尿病を放置すると様々な合併症を招きます。



## ■ 健康栄養相談

生活習慣改善のためにご利用ください。

日 時：毎週金曜日 午前9時～11時30分

場 所：新庄市保健センター

担 当：栄養士・保健師



健診・健診後の相談に関することは、

新庄市健康課健康推進室 ☎0233-22-2111(内線516)