すこやかハート 北九州

保健福祉の情報をお伝えします

夏場の食中毒に気を付けましょう

高温多湿になる夏場は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい時期です。

家庭での食事でも食中毒予防三原則を意識して、予防に取り組みましょう。

食中毒予防三原則

❶細菌を付けない

手や食材などには食中毒を起こす細菌が付いていることがあります。手や調理器具はせっけんや洗剤などを使ってしっかり洗い、清潔にしましょう。

生で食べる野菜や果物だけでなく、魚介類（刺身などの調理された食品は除く）も水でしっかり洗浄しましょう。

ただし、生肉は洗わないようにしましょう。生肉を洗うと、細菌などを含んだ水が周囲に飛び散り、他の食材や調理器具を汚染する可能性があります。

❷細菌を増やさない

食品に付いた細菌は、時間の経過とともに増殖していきます。家庭で作った料理だけでなく、店舗で購入した総菜や弁当も、室温で長時間放置せずに、なるべく早く食べましょう。

❸細菌をやっつける

ほとんどの細菌は、加熱することで死滅します。肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べれば食中毒のリスクを減らすことができます。特に肉は中心まで加熱することが大切です。

加熱不十分な料理に注意！

全国で加熱不足の肉料理を原因とする食中毒が多発しています。

新鮮な肉であっても、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌をはじめとする食中毒の原因菌に汚染されている可能性があります。

食べる時に使う箸と生肉を取り扱う箸は使い分けて、肉の中心部までしっかりと加熱しましょう。

肉の中心部の温度が75℃で1分以上の加熱することが目安です。

問い合わせ先

●保健所東部生活衛生課
（門司区・小倉北区・小倉南区）
☎522・8728

●保健所西部生活衛生課
（若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区）
☎642・1818

市公式YouTubeチャンネルで、食中毒の予防について解説しています

▲ゆるキャラと学ぶ！上手な手洗い！

▲お肉による食中毒を予防しよう！

▲ゆるキャラと学ぶ！食中毒予防！

北九州市のSNSをご紹介！ Vol.2 危機管理室・消防局

Twitter 北九州市防災・危機管理情報

最新の気象情報や避難情報のほか、防災訓練や防災啓発、被災地支援などさまざまな情報をお知らせします。

避難情報を確認できます

災害発生時に、最新の避難情報を即時に確認できるほか、リンク先のホームページ「防災情報北九州」から、避難所の開設状況なども確認できます。

災害への備えに役立つ情報を確認できます

防災に関するイベント情報に加え、避難の方法やハザードマップ情報を掲載した「北九州市防災ガイドブック」など、災害への備えに役立つ情報を確認できます。

問 危機管理室危機管理課☎582・2110

YouTube 北九州市消防局公式チャンネル

防火・防災に関する情報や、消防局・消防音楽隊の取り組みを動画でお届けしています。

火災予防啓発動画

火災を予防するための対策や、火災が発生した時の対処方法などの役立つ情報を配信しています。

消防音楽隊による広報動画

消防音楽隊の演奏会の動画や、演奏に合わせて消防広報を行うユニークな動画を公開中です。

問 消防局総務課☎582・3802

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル☎〈03〉5860・9468まで。
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。