



がつ こうけんこう

8月号健康だより

がつ しょくひんえいせいげっかん
~~8月は、食 品 衛 生 月 間 です~~

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 で

かてい しょくちゅうどく よぼう
家 庭 で の 食 中 毒 を 予 防 し ま し ょ う

① つけない

しょくひん さいきん
食 品 に 細 菌 や ウィルス を つけ ない よう に、し っ か り 手 洗 い を
お こ な
行 い ま し ょ う。と く ち ェう り は じ ま え さ か な に く あ つ か
特 に 調 理 を 始 め る 前 や、魚 ・ 肉 な ど を 扱 っ た
あ と
後、トイレに 行 っ た 後 な ど は、必 ず 石 け ん を 使 い 手 を
あ ら
洗 い ま し ょ う。2 回 洗 う と 効 果 的 で す。



② 増やさない

しょくひん さいきん ふ
食 品 に つ い た 細 菌 を 増 や さ ない よう に し ま し ょ う。
で き あ り ェう り は や た
出 来 上 が っ た 料 理 は、早 め に 食 べ ま し ょ う。
た
す ぐ に 食 べ ら れ ない 場 合 に は ラ ッ プ を か け、れいぞうこ
ばあ
冷 蔵 庫 へ
い
入 れ て 低 温 管 理 し ま し ょ う。れいぞうこ つ こ
冷 蔵 庫 の 詰 め 込 み す ぎ は
ひ
冷 え ま せ ん の で、7 割 程 度 に 抑 え ま し ょ う。



③ やっつける

しょくちゅうどく げんいん おも さいきん かねつ
食 中 毒 の 原 因 と な る 主 な 細 菌 や ウィルス は、加 熱 に よ っ て
し め つ
死 滅 し ま す。食 品 の 中 心 部 を 7 5 ℃ で 1 分 以 上 (ノロ ウィル
し ゅく ひん ちゅうしんぶ ど ふんいじょう
ス は、8 5 ℃ ~ 9 0 ℃ で 9 0 秒 以 上) 加 熱 し ま し ょ う。
ち ェう り き ぐ せんざい あら あと えんそ けいひょうはくざい ねっとう
調 理 器 具 な ど は 洗 剤 で 洗 っ た 後 に、塩 素 系 漂 白 剤 や 熱 湯 で
しょうどく
消 毒 し て、よ く 乾 燥 さ せ ま し ょ う。



よっかいちしほけんじょえいせいし どうか でんわ
四 日 市 市 保 健 所 衛 生 指 導 課 電 話 059-352-0592



とくていけんこうしん 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。

10月以降はワクチン接種等により医療機関が混み合いますので早めの受診をお勧めします。

※ 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7年7月1日～令和7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25年9月1日～昭和30年3月31日生まれの人 500円

昭和30年4月1日～昭和61年3月31日生まれの人 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25年9月1日～昭和25年11月30日生まれの方は、お誕生日の前日が有効期限となります。

※ 昭和25年8月31日以前生まれの方は、後期高齢者健診(三重県後期高齢者医療広域連合が実施。

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

さわやか歯科検診(歯周病検診)

歯周病検診のお知らせ

● **期間** 令和7年8月1日(金)～令和7年11月30日(日)

● **対象者** 昭和30年・40年・50年・60年・平成7年・17年生まれ

(対象者へは7月下旬ごろに個人通知します)

● **費用** 500円



(四日市市国民健康保険に加入している人、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料)

【さわやか歯科検診についてのお問い合わせ先】 電話:059-354-8282 FAX:059-353-6385



四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291