

アニサキスによる食中毒が増えています！

食中毒の症状は、食後数時間後から十数時間後に起こるみぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐です。

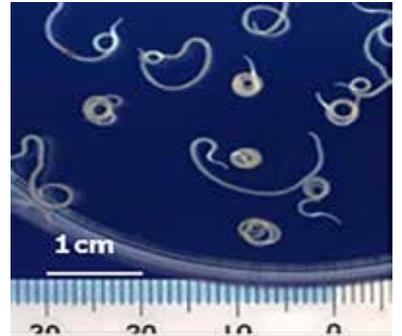
アニサキス幼虫はサバ、アジ、サケなどの魚介類に寄生します。

魚を調理するときの注意点を心がけ、アニサキスによる食中毒を未然に防ぎましょう。



魚を調理するときの注意点

- ・新鮮な魚を選びましょう。丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除いてください。
 - ・アニサキスは主に内臓にいるため、内臓を生で食べないでください。
 - ・魚の身の部分を目視で確認して、取り除き調理しましょう。
 - ・-20℃で24時間以上冷凍してください。
 - ・70℃以上または60℃で1分以上加熱してください。
- ※食酢、塩漬け、しょうゆ、ワサビにつけてもアニサキス幼虫は死滅しません。



アニサキス

毎月17日は、「減塩の日」です！

減塩の日をご存じですか？平成29年に日本高血圧学会が決めました。

いつまでも健康な体でいられるように普段の食生活を見直してみませんか？

はじめてみよう
～レッツ減塩♪～

- ・減塩調味料（だし醤油など）を活用
- ・しょうゆは「かける」から「つける」へ
- ・レモン、七味唐辛子などを活用すると薄味でもおいしく食べられます！

こころの体温計 ～スマホでこころの状態をチェックしてみませんか～



毎日の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。

体調が悪いと身体の体温を測るように、「こころがちょっといつもと違う」と感じたら、「こころの体温計」を使い、あなたや家族、大切な人のこころの状態をチェックしてみましょう。

「こころの体温計」を試してみたい方はこちらから▶
【睡眠障害を確認するチェックリスト】を追加。

良い睡眠で身体も心も健康に。



問 保健センター ☎022-364-4786

今月の乳幼児健診・健康相談と予防接種

会場：保健センター

健診・健康相談	4カ月児健診	7カ月児健康相談	1歳6カ月児健診	2歳6カ月児歯科健診	3歳児健診
実施日 (対象)	7/26(水) (R5.3月生)	7/19(水) (R4.12月生)	7/27(木) (R3.12月生)	7/19(水) (R3.1月生)	7/20(木) (R2.1月生)

集団予防接種	実施日	受付時間	会場	対象児	標準月齢
BCG (予約不要)	7/26(水)	9:45～10:15	保健センター	1歳未満	生後5～8カ月未満

問 子育て世代包括支援センター 「[こサポ]」 ☎022-354-1225