



2023年6月27日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ <https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>

2023年7月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	14時~ 高柳	—

土曜は、  
休診です。

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

蒸し暑い日が続くようになり、夜も寝苦しい日がありますが、体調管理できていますか？

今年は電気代が気になりますが、命と健康は何より大切です。エアコン以外にも、冷感シート、冷感素材の下着や衣服の利用、アイスノンなど工夫して、体調管理をしましょう！

そしてこの時期、心配なのが**細菌性食中毒**です。しっかり予防しましょう！

## 食中毒予防の3大ポイントは、付けない、増やさない、やっつける。

### 1. 付けない

大切なのは、手洗いです。調理前は手洗い、調理器具は清潔に。

指の間や爪など洗い残しがないように、石鹸を使ってしっかり手洗いをしましょう。

買い物するとき、肉や魚の汁がほかの食品につかないよう、ビニール袋にいれましょう。

できてますか？  
コロナ予防にも  
大切です！！



### 2. 増やさない

冷蔵庫の温度の目安は10℃以下。冷凍庫は-15℃以下。細菌の増殖が抑えられます。

冷蔵・冷凍食品の購入後は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に保管しましょう。詰めすぎ注意です。

### 3. やっつける

肉や魚は十分過熱しましょう。

中心部を75℃で1分間以上加熱が目安です。

厚労省のリーフレットもご参照ください。→



おいしい食事で活力を！夏の暑さに負けずに過ごしましょう。

