

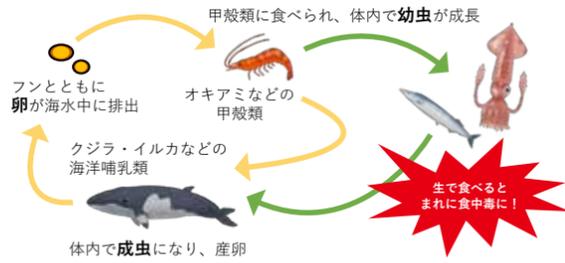
# 食中毒を予防しましょう!

## ●寄生虫アニサキスによる食中毒に要注意!

近年、アニサキスによる食中毒が、都内の食中毒発生件数第1位を占めています。3年には都内で42件発生しました。

▷**主な原因食品** サバ(しめ鯖を含む)、サケ、サンマ等(150種類以上の魚介類に寄生)

▷**予防方法** ①生食する魚介類は、新鮮なものを選び、内臓はなるべく早く取り除き冷蔵する(4℃以下)



②内臓に近い筋肉部分を調理する際はよく確認する ③魚介類は中心部まで十分に加熱する(60℃、数秒で死滅する) ④魚介類は中心部まで十分に凍結する(-20℃で24時間以上)

## ●ノロウイルスによる食中毒にご用心!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬場を中心に年間を通じて発生しています。3年には都内で8件発生しました。特に、保育園、学校、福祉施設などで発生した場合は、集団発生につながる可能性がありますので注意しましょう。

▷**主な原因食品** 感染した調理者が汚染した食品、二枚貝(主にカキなど)

▷**予防方法** ①トイレの後、調理の前、食事の前には十分な手洗いをする ②体調の悪い時は調理をしない ③カキなどの二枚貝は十分に加熱(中心温度が85~90℃で90秒以上)する

## ●HACCPに沿った衛生管理

「HACCPに沿った衛生管理の制度化」が3年6月より本格施行しました。原則全ての食品等事業者へ、食品衛生上の危害発生防止のため、事業者自ら施設の衛生管理と食品等の取り扱いに関する衛生計画を作成し、管理の実施状況を記録し保存することを求めています。

### ・小規模な一般飲食店について

厚生労働省が示している「小規模な一般飲食店事業者向けHACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書」または、東京都作成「食品衛生管理ファイル」を使用し記録を保存することで実施が可能です。詳しくは、右記二次元コードから動画を視聴できます。

▷**問合せ** 台東保健所生活衛生課  
TEL (3847) 9466



## 6月は食育月間!

# 食生活、振り返ってみませんか?



食事は、主食(ごはん、パン、めんなど)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)・副菜(野菜、きのこ、海藻など)を組み合わせるのが基本ですが、時間がない時やテイクアウトを利用する時なども、選び方を工夫して栄養バランスを整えましょう。

## ●時間が無い時、外食やテイクアウトをする時のコツ!

忙しくて何品も作る余裕がない!

→ 市販のお惣菜や冷凍食品、カット野菜などをうまく活用!

(例) 冷凍ほうれん草、ほうれん草のお浸し、インスタント味噌汁、レトルトの煮魚、レトルトカレー、カップスープ、焼きそば

お昼はコンビニか外食がほとんどだけだ...

→ 選び方を工夫すればOK!

↑わかめ、もやし、キャベツなどをトッピング

メニューがあれば副菜の小鉢も注文

主菜の重ね食いは避けましょう

こんなお弁当には野菜を追加

例えば... サラダ、野菜ジュース(果物の少ないもの)、野菜たっぷりのカップスープ

塩分のとり過ぎにも気を付けましょう。

### 区内施設にて食育情報を展示中!

▷**展示場所** 中央図書館、生涯学習センター1階、台東保健所1階、浅草保健相談センター2階、区役所地下食堂

▷**内容** パネル展示、ポスター掲示、リーフレット配布、図書で紹介など

※展示の期間と内容は、場所によって異なります。詳しくは、区HPをご確認いただくか、下記へお問合せください。

▷**問合せ** 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9440

### 区の食育ページがリニューアル!

おうちで取り組める食育の取り組みなど、さまざまな食育情報を紹介しています。

▲二次元コードからご覧いただけます

## 7月保健所・保健相談センター事業案内

事業名	実施会場	台東保健所	浅草保健相談センター TEL (3844) 8172
2歳児歯科健康診査(予約制)		27日午前9時~10時 TEL (3847) 9449	
発達相談(予約制)		12日(個別) 午前8時45分~正午 26日(個別) 午前9時30分~10時30分 TEL (3847) 9497	20日(個別) 午前9時30分~10時30分 28日(集団) 午前9時50分~11時 TEL (3844) 8172
産婦歯科健康診査(予約制)			8日午後1時~2時 TEL (3847) 9449
歯科衛生相談 区内在住の方(予約制)		5・27日午後1時30分~2時30分 TEL (3847) 9449	21・28日午後1時30分~2時30分 ※予約は左記へ
こころの健康相談 区内在住・在勤の方(予約制・前日までに)		19日午後1時30分~3時 22日午前9時30分~11時 TEL (3847) 9405	5日午前9時30分~11時 25日午後1時~2時30分 TEL (3844) 8172
発達障害個別相談(成人向け・予約制)		7日午後1時30分~3時30分 21日午前9時30分~11時30分 TEL (3847) 9405	
HIV即日検査(予約制)		13・27日午後1時~2時30分 予約専用電話 TEL (3843) 5751	
栄養相談(予約制)		6・25日午前10時~午後3時30分 12日午前10時~正午 TEL (3847) 9440	
ハローベビー学級(両親学級・予約制)		日程等は区HPまたは「赤ちゃんを迎える方へ」をご覧ください。 浅草保健相談センター TEL (3844) 8177	

## 6・7月分の夜間・休日診療当番医・当番薬局

新型コロナウイルス感染症対策として、時間を分けてのご来院をお願いする場合や専門の医療機関をご案内する場合があります。台東区準夜間・休日子どもクリニックおよび夜間・休日診療を受診される際は、必ず、事前に電話してください。都合により、当番を変更することがあります。当番医、台東区夜間・休日診療案内電話等にご確認のうえ、受診してください。

「台東区夜間・休日診療案内電話」 TEL 03-5246-1277

台東区準夜間・休日子どもクリニック			
場所	永寿総合病院内 東上野2-23-16 TEL (3833) 8381 ※1階救急外来受付にお越しください。		
診療対象	小児科(15歳以下の子供) ※小児科医が診療を行います。		
診療日	月~土曜日午後6時45分~9時45分(日曜日・祝日・年末年始・お盆を除く)		
受付時間	日曜・祝日・年末年始午前8時45分~午後9時45分		
ご利用にあたって	※子どもクリニック診療時間外に永寿総合病院の小児科を受診する場合は、別途「選定療養費」の負担が生じることがあります。 ※治療すれば帰宅できるような子供を対象としています。 ※薬は原則1日分の処方です。翌日には「かかりつけ医」の診療を受けてください。		
診療対象	内科、歯科の患者	診療時間	内科 午前9時~午後10時 歯科 午前9時~午後5時
月日	当番医・薬局	所在地	電話番号
6月5日	内科 元浅草いけだクリニック 内科 上野くろもんクリニック 歯科 戸沢歯科医院 薬局 元浅草アイアイ薬局	元浅草4-7-22 上野1-9-2 1階 浅草3-24-9 元浅草4-8-5 泉コーポ102	(3841) 2121 (6803) 0115 (3876) 2460 (5811) 1625
6月12日	内科 十全医院 内科 上野なかのクリニック 歯科 台東区歯科医師会歯科診療所 薬局 竹内薬局 上野店	浅草4-16-7 北上野1-9-13 高松ビル1階 根岸4-1-28 北上野1-1-11	(5808) 7872 (5828) 3007 (3874) 6433 (6231) 7680
6月19日	内科 磯野外科内科 内科 みのわ駅前クリニック 歯科 ヒグチデンタルクリニック 薬局 コトブキ永生堂薬局	駒形1-5-17 三ノ輪1-28-12 プラザM3階 301室 雷門1-8-1 1階 寿3-15-17	(3843) 5631 (3873) 1234 (5827) 0118 (3844) 5527
6月26日	内科 塩川内科医院 内科 武内クリニック 歯科 台東区歯科医師会歯科診療所 薬局 平和堂薬局	千束1-4-11 根岸5-16-8 根岸4-1-28 根岸5-22-11	(3872) 0153 (3873) 1202 (3874) 6433 (3874) 4750
7月3日	内科 梅澤医院 内科 吉田産婦人科医院 歯科 真木歯科医院 薬局 はるか薬局	千束2-20-2 池之端2-5-44 今戸1-3-13 さくらコーポ101 千束2-19-2	(3872) 8230 (3821) 3915 (3874) 7447 (5824) 8921

**医療情報** 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」で都内の医療機関の診療案内や診療時間などを診療科目別・地域別に調べることができます。毎日24時間  
TEL (5272) 0303 URL https://www.himawari.metro.tokyo.jp/  
東京消防庁救急相談センター 毎日24時間  
TEL #7119 (プッシュ回線) (ダイヤル回線からは TEL 3212-2323)

## 7月の千束健康増進センターの運動教室参加者募集

申込み・問合せ					
〒110-0015 台東区東上野4-22-8 上野健康増進センター TEL (3847) 9475			〒111-0031 台東区千束3-28-13 千束健康増進センター TEL (5603) 0085		
教室名	日時	定員	教室名	日時	定員
初めてのエアロビクス	毎週火曜日(全4回) 午後1時~1時45分	15人	火曜エアロビクス	毎週火曜日(全4回) 午後2時15分~3時	7人
火曜リズム体操	毎週火曜日(全4回) 午後3時30分~4時15分	10人	リズムポディー	毎週火曜日(全4回) 午後7時30分~8時15分	7人
シェイプ・THE・ポディー	毎週火曜日(全4回) 午後6時15分~7時	8人	ゆったりヨガ	毎週水曜日(全4回) 午後7時15分~8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日(全4回) 午後1時30分~2時15分	10人	さわやかリズム体操	毎週水曜日(全4回) 午後2時15分~3時	8人
高齢者のための足腰元気体操	毎週水曜日(全4回) 午後1時~1時45分	15人	やさしいエアロビクス	毎週水曜日(全4回) 午後7時30分~8時15分	8人
フラダンス	毎週木曜日(全4回) 午後3時30分~4時15分	8人	生き生きリフレッシュ体操	毎週金曜日(全5回) 午後2時30分~3時15分	8人
エンジョイエアロ	毎週木曜日(全4回) 午後6時15分~7時	8人	ポディーバランス	毎週金曜日(全5回) 午後7時15分~8時	8人
金曜リズム体操	毎週金曜日(全5回) 午後11時15分~2時	15人	パワーアップスリム	毎週土曜日(全5回) 午前10時30分~11時15分	5人
土曜リズム体操	毎週土曜日(全5回) 午前11時45分~午後0時30分	10人	たのしいヨガ	毎週土曜日(全5回) 午後1時~1時45分	7人
やさしい太極拳	毎週日曜日(全5回) 午前11時45分~午後0時30分	10人	熟年体操	毎週日曜日(全5回) 午後2時30分~3時15分	13人
※7月の運動教室は、全て千束健康増進センターで実施します。			高齢者のための足腰元気体操	毎週日曜日(全5回) 午前10時30分~11時15分	17人
			日曜エアロビクス	毎週日曜日(全5回) 午後2時~2時45分	5人
対象 区内在住が在勤の18歳以上の方 費用1回300円 申込方法 往復はぎに①7月の〇〇教室希望 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤性別 ⑥教室参加歴の有無 ⑦電話番号を書いて、6月20日(月) (必着) までに各センターへ(1人1教室につき1枚の応募・抽選)					
健康増進センターについて プール、更衣室、シャワー室は、引き続き使用できません。 ※教室の実施等について最新情報は区HPをご覧ください。					