

保健ガイド

health guide



7月9日 日

8月12日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係
☎ 82-3186

注意

日程が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

子育てサークルもこもこ/美郷

7月12日(水)、8月9日(水) 10:00~12:00

対象者 未就園児と保護者

携行品 水筒、タオル、バスタオル

内容 7月:フットケア

8月:親子体操

母子健康手帳交付日/美郷

7月13日(木)、7月27日(木)、8月10日(木) 9:00~12:00

携行品 妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカード
または通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑、
通帳の写し

※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

健康相談/美郷

7月13日(木)、7月27日(木)、8月10日(木) 9:00~12:00

子どもから大人までこころとからだの健康に関する相談
を行っています。

赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども
行っています。

子育て相談/美郷

7月26日(水) 13:30(要予約)

乳児健診/美郷

7月27日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和4年7月、10月、令和5年1月、3月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

2か月児相談/美郷

8月1日(火) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和5年5月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、通帳の写し、バスタオル

もぐもぐ教室/美郷

8月2日(水) 13:00~13:15(受付)

対象者 3か月~12か月児と保護者

携行品 母子健康手帳、エプロン、バスタオル

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

7月9日から8月11日までの「日曜・休日在宅医当番日」
は次のとおりです。

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
7	9	日	いけがみ内科クリニック ☎87-2107	白石町
	16	日	川崎整形外科医院 ☎82-5551	大町町
	17	月・祝	白浜医院 ☎0954-65-5006	白石町
	23	日	高島病院 ☎0954-65-3129	白石町
	30	日	森外科医院 ☎0954-65-2059	白石町
8	6	日	白石共立病院 ☎84-6060	白石町
	11	金・祝	重村医院 ☎84-2656	白石町

診療時間 9:00~17:00

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診
の際はご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283

食中毒に気を付けましょう!

梅雨時期から9月頃までは高温多湿な状態が続
き、食中毒が多く発生します。家庭での発生の場
合は、症状が軽かったり発生する人が1~2人の
ことが多いことから、食中毒とは気づかず風邪な
どと思われがちで、重症化することもあります。

日頃から食中毒を予防する行動を心がけましょう。

食中毒を防ぐポイント!

食品の購入

肉、魚、野菜等の生鮮食品は新鮮なものを購入し、
肉汁や魚等の水分がもれないように、ビニール袋
にそれぞれ分けて持ち帰るようにしましょう。

また、買い物後は早めに帰宅し、すぐに冷蔵庫
に入れるようにしましょう。

家庭での保存

肉、魚、卵等を取り扱う時は、取り扱う前後に
必ず手を洗いましょう。

下準備

冷凍している食品を常温で解凍すると菌が増え
る場合があります。解凍は冷蔵庫や電子レンジで
行うとよいでしょう。加熱して調理する食品は十
分に加熱しましょう。めやすは、中心部の温度が
75℃以上で1分以上加熱することです。

食事

温かく食べる料理は温かく、冷やして食べる料
理は冷たくしておきましょう。目安は、温かい料
理は65℃以上、冷やして食べる料理は、10℃以下
にしましょう。