

食中毒を
予防しましょう

6月から9月にかけて、細菌を原因とする食中毒が多く発生します。食中毒予防の3原則『食中毒の原因菌を、“つけない” “増やさない” “やっつける”』を守り、発生を防ぎましょう。



1 食中毒の原因菌をつけない

- ・こまめに手を洗いましょう。
- ・肉や魚はそれぞれ分けて包み、保存しましょう。
- ・包丁、まな板は肉魚用と野菜用に分けましょう。



2 食中毒の原因菌を増やさない

- ・作った料理は早めに食べましょう。
- ・すぐに食べないものは冷蔵庫で保存しましょう。



3 食中毒の原因菌をやっつける

- ・「食品内部の温度が75度で1分以上の加熱」を目安に加熱しましょう。
- ・電子レンジの加熱は、食品をかき混ぜるなどの工夫で均一に加熱しましょう。
- ・食品を温めなおすときも、十分な加熱が必要です。



もし「食中毒かな？」
と思ったら、
早めに受診しましょう。

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

ひきこもり居場所支援事業

マイスペースここてらす南三陸

「あなたが安心して行ける場所」を開設します。開設時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っても良い、自由に過ごせる居場所です。スタッフや参加メンバーと交流してみませんか。

- 日時 6月12日(金)、19日(金)、26日(金) 午前10時30分～午後3時
- 場所 生涯学習センター(南三陸町志津川字新井田165-1)
- 対象者 ひきこもりの状態にある義務教育終了後からおおむね50歳までの人
※初めて参加を希望する人は、事前に面接をさせていただきますので保健福祉課健康増進係(☎46-5113)までご連絡ください。
- 参加費 無料
- その他 昼食は各自持参となります。

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを聴いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくても相談が可能です。相談員(保健師・栄養士)がお待ちしていますので、お気軽にお立ち寄りください。

- 日時 6月9日(火) 午前10時～午後1時 受付時間は午後0時30分までとなります。
- 場所 南三陸町役場 マチドマ
- 内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

血压・筋肉量
体脂肪測定など
健康チェックを
してみましょう



保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

令和8年度
介護予防
教室

脳と体の
はつらつ教室

参加者募集!



健康寿命を延ばし、いつまでもイキイキと自分らしく暮らすコツをみんなで楽しく学んでみませんか。お申し込みをお待ちしています。

参加募集に関する共通のご案内

- 期間 6月から3月まで
- 講師 Studioビットバレー合同会社 健康運動指導士 渋谷 祐子 氏
- 対象者 ★アクティブシニアコース (65歳から74歳までの方) 元気なうちから介護予防に取り組みたい方
★フレイル予防コース (75歳以上の方) 足腰の弱りを感じている方
- 参加費 無料 送迎 あり
- 持ち物 飲み物(水分補給用)、フェイスタオル ※動きやすい靴でお越しください
- 申し込み 6月12日(金)まで ※電話にて申し込みください。
- 内容 体力づくりの体操、脳トレーニング、健康講話

コース	開催日時	場所
アクティブ シニアコース (全10回)	【初回】6月26日(金) 午後1時～2時30分	総合ケアセンター南三陸
フレイル 予防コース (全20回)	①【初回】令和8年6月16日(火) 午前10時～11時30分 ②【初回】令和8年6月26日(金) 午前10時～11時30分	①歌津総合支所(各10回) ②総合ケアセンター南三陸(各10回)

※2回目以降の日程については、初回開催時にお知らせします。
※ご希望するコースをお伝えください。

地域包括支援センター ☎46-5588



むし歯予防
講演会

いくつになっても、健康な歯とお口の健康を保つために…子どものころから家族みんなでお口のケアを始めましょう♪
お子さんのフッ化物を応用したむし歯予防について、専門家の先生に講話していただきます。託児もできますので、お気軽にご相談ください。たくさんのご参加をお待ちしております!

- 日時 6月21日(日) 午前10時から正午まで
- 場所 総合ケアセンター南三陸 2階 大会議室 (南三陸町志津川字沼田14番地3)
- 対象 どなたでも参加できます(特に乳幼児・小学生の保護者やその家族におすすめです)
- 内容 演題 一生ものの歯を育てよう! ~フッ化物による虫歯予防~
講師 九州大学歯学研究院 教授 福本 敏 先生(※本町小学校でのフッ化物洗口事業導入にご尽力いただいた先生です)
- 参加費 無料
- 申込期限 6月18日(木)

申込方法
QRコードよりお申し込みください。
お電話から
保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

