



# 代々木診療所だより

## N0363



2024年6月25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/>)



### 2024年7月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	第2・4のみ 千葉2時～	—

\*土日と祝日は  
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

※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘など）をおこなっています。事前にご連絡ください。

※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。

#### <休診・代診のお知らせ>

- ・ 金曜日午後の高柳医師は休診です。7/12、26は千葉医師が診療をおこないます。



#### 《食中毒に注意》

遅い梅雨入りになりましたが、蒸し暑く、夜も寝苦しい日があります。体調管理はできていますか？電気代の高騰も気になりますが、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無いよう、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。

##### 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。

