



株式会社 アシスト

健康経営優良法人
Health and productivity

2023



2023年7月の重点目標 食中毒・熱中症の予防

梅雨から夏にかけて発生しやすいのが**食中毒**と**熱中症**。
そこで今回は改めてこの2つの予防について
ご参考になさって楽しく夏をお過ごしください。



～食中毒の予防

家庭での**食中毒**の発生は症状が軽かったり、
発症する人が1人や2人のことが多いことから
風邪や寝冷えなどと思われがちで、**食中毒**とは
気づかれず、重症化することもあります。



そこで**食中毒**予防の6つのポイントについて
ご参照ください。→→→

出典：厚生労働省ホームページ/食中毒/1.家庭での食中毒予防より
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/in dex.html#h2_free3
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/01_00008.html (最終アクセス日R5.6.20)

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分け包む

で食後は保冷剤(氷)などと一緒に

タレや肉・魚の汁は、清潔な容器に交換

point 2
家庭での保存

買った肉・魚は冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵室は10℃以下に維持

冷凍室は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えよう

point 3
下準備

清潔な布巾で拭く

調理器具は清潔に保つ

調理後はよく洗う

包丁などの鋭利なものは、ふきんは清潔に保つ

調理後はよく洗う

調理後はよく洗う

point 4
調理

加熱は十分に(肉や魚は中心部分の温度が75℃で1分間以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは、加熱されたらよく混ぜる

調理を途中で止めた場合は、食品は冷蔵室へ

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具・食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり、おぼろげに思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具・食器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

～熱中症の予防～



熱中症とは、**高温多湿な環境**に長時間いることで、
体温調節機能がうまく働かなくなり、
体内に熱がこもった状態を指します。



「『隠れ脱水症』の見つけ方」のリーフレット
(当社HPにてカラーでご覧いただけます。)
熱中症予防についてのチェックリストが記載された
応急手当カードをご確認ください。

出典：厚生労働省ホームページ/中小企業の事業主・安全・衛生管理担当者・現場作業員向け
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド<https://neccyusho.mhlw.go.jp/download/> (最終アクセス日R5.6.20)

熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』の見つけ方

爪押しでセルフチェック

手の親指の爪を逆の指でつまむ

つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起している可能性があります

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに**119**番

救急車到着まで

作業着を脱がせ

水をかけ 全身を急速冷却

前日のチェック

- ✓ 仕事前日の飲酒は控えめに
- ✓ ぐっすり眠る
- ✓ 熱中症警戒アラート確認

仕事前のチェック

- ✓ よく眠れたか
- ✓ 食事をしたか
- ✓ 体調は良いか
- ✓ 二日酔いしていないか
- ✓ 熱中症警戒アラート確認

仕事中のチェック

- ✓ 単独作業を避け、声をかけ合う
- ✓ 監督者は現場パトロール
- ✓ 水分・塩分の補給
- ✓ こまめに休憩

詳しくはコチラ

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare