



# 狭山市健康づくりニュースレター おりぴい健康マイレージ通信

VOL.  
**12**

15 AUG, 2025

## INFORMATION 8月の健康情報 食中毒に要注意！！



細菌が原因となる食中毒は夏場（6月から8月）に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。例えば、O157やO111などの場合は、7℃から8℃ぐらいから増殖し始め、35℃から40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭での発生で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。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

### <食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」>

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ▶ 細菌を食べ物に「つけない」
  - ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
  - ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
- という3つのことが原則となります。



厚生労働省HP参照

## INFORMATION 御礼 マイレージ参加者アンケートへのご協力

令和7年7月15日～7月31日までの期間で実施しておりました、マイレージ参加者アンケートへのご協力をいただきありがとうございました！  
ご回答いただいた方には8月15日にマイレージポイント（市）100ポイントを付与しました。また、アンケート結果につきましては集計をし、後日ホームページに公表予定です。みなさまの貴重なご意見を参考に、マイレージ事業がより良いものとなるよう取り組んでまいります。

## EVENT ポイント付与イベントのおしらせ

- ・ 9月23日（火）「イヤラウンドコースをあるこうin狭山 Fコース：10キロ」（有料）  
県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会



あるこう会のイベント  
詳細はこちらから



発行：狭山市健康づくり支援課 04-2956-8050

