



家庭での食中毒予防

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌は食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒の予防の原則

原因菌は「つけない」「増やさない」「やっつける」

●つけない＝洗う、分ける

- 手にはさまざまな雑菌が付着しています。
食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、よく手を洗う。
- 生の肉や魚を切った器具は、その都度、きれいに洗う。
- 食品の保管は、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかける。



●増やさない＝低温で保存する

- 細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止する。
- 生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる。

●やっつける＝加熱処理

- 食品の中心部を75℃以上で1分以上加熱する。
- 特に肉や魚・卵を使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌する。
台所用殺菌剤の使用も効果的。

原因ウイルスは「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」

●持ち込まない＝健康状態の把握・管理

- 日頃から健康管理。
- おう吐や下痢の症状がある場合は調理を行わない。

●ひろげない＝手洗い、定期的な消毒・清掃

- こまめに手洗いをする。
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具は洗剤でよく洗った後、熱湯消毒を定期的に行う。

食中毒かな？と思ったら…

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。自分の判断で、下痢止めなどの薬を服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。



家族にうつさないために

- 症状がある方は調理を控え、使った食器や調理器具は洗剤で洗うだけでなく、熱湯をかけて消毒する。
- 症状のある方の下着・衣類は別に洗濯し、家族の後にお風呂に入るようにする。

和歌山県警察官 採用試験について

試験日程

試験区分 採用予定人数		受付期間 (インターネットのみ)	第1次 試験日・試験地	第2次 試験日・試験地	第3次 試験日・試験地
警察官A 男性 5人程度 女性 3人程度	7月3日(月)～ 8月18日(金) 午後4時		• 9月17日(日) • 和歌山会場 和歌山北高等学校 • 田辺会場 神島高等学校	合計2日 ①10月16日(月) ②10月17日(火)～ 10月19日(木)までの うち指定された1日 • 和歌山市	• 11月14日(火) • 11月15日(水) のうち指定され た1日 • 和歌山市
警察官B 男性 21人程度 女性 5人程度					

受験資格

受験名	受験資格
警察官A 男性 女性	平成3年4月2日以降に生まれた方で、 ア 大学(短期大学を除く。)を卒業した人、または令和6年3月末日までに卒業見込みの方 イ 和歌山県人事委員会がアに該当すると同等の資格があると認める人
警察官B 男性 女性	平成3年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方で上記警察官Aの受験資格に該当しない人

御坊警察署で採用に関する説明や申し込みサポートを行います。
御坊警察署警務課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 御坊警察署(TEL: 23・0110)