



## カンピロバクター



### 主な症状

- ・下痢
- ・腹痛
- ・発熱 など

### 主な原因食品

生や加熱不十分な鶏肉（特にささみ）など



## サルモネラ菌



### 主な症状

- ・下痢
- ・腹痛
- ・発熱・嘔吐 など

### 主な原因食品

卵・肉類・魚介類・生野菜 など



## 腸炎ビブリオ



### 主な症状

- ・激しい下痢
- ・腹痛
- ・嘔吐・発熱 など

### 主な原因食品

魚介類（特に刺身・寿司）の生食や不十分な加熱



## 黄色ブドウ球菌



### 主な症状

- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・腹痛 など

### 主な原因食品

おにぎり・弁当・サンドイッチ・お惣菜・ケーキ など



## ノロウイルス



### 主な症状

- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・下痢・腹痛・発熱 など

主な原因食品・感染経路  
汚染された食品（生カキなど）・人の手・調理器具・便やおう吐物からの二次感染 など



※同じ食べ物でも、原因となる菌やウイルスによって、症状や原因食品がちがうよ！

## 感染しやすい状況

### 加熱が不十分なとき



- ・生焼けの肉や魚を食べると菌が生きたまま体の中に！
- ・中心までしっかり火を通そう

### 長時間 常温で放置したとき



- ・菌はあたたかい場所ですぐにふえるよ！
- ・作ったら早めに食べよう

### 手や調理器具が汚れているとき



- ・手や包丁、まな板に菌がついたまま調理すると食べ物にうつるよ！
- ・こまめに洗って清潔に♪

### 夏場や湿気の多いとき



- ・気温や湿度が高いと菌がふえやすくなるよ！
- ・特に6～9月は注意しよう

### 体調がわるいとき（抵抗力が下がっているとき）



- ・かぜや寝不足、つかれなどで体の抵抗力が下がると、食中毒になりやすいよ！

## 食中毒を防ぐポイント（3つのきまり）

### ① つけない（清潔）



- ・手をしっかり洗う（食事の前・トイレの後・調理前など）
- ・調理器具もこまめに洗う

### ② ふやさない（迅速・冷却）



- ・作ったらすぐ食べる
- ・保存するときは冷蔵庫へ！

目安は10℃以下！



### ③ やっつける（加熱）



- ・食材の中心までしっかり加熱！
- ・目安は中心温度 75℃で1分以上

「つけない・ふやさない・やっつける」でおいしくて安全に食べようね♪



## 山梨県内の感染症の動向

- 水痘の感染が富士東部管内で注意報レベルとなっていますが、他の地域では増加はありません。
- 咽頭結膜熱（プール熱）の感染が甲府市保健所管内で増加傾向にあります。