

地震・台風など自然災害時における食の安全対策

自然災害が発生すると、電気、水道、ガスなどのライフラインが停止し、普段の生活は困難となります。

また、食の安全確保も非常に困難となります。平素から以下の点についての心構えをしましょう。

(1) 電気のストップ

○オール電化住宅では食品の調理はほぼ100%不可能となります。そのまま食べることができる非常食の備えが必要です。

○食器洗い機は使えません。使い捨て容器や割り箸の備えが必要です。

○食器の汚れ防止用に、ラップやアルミホイルの活用が有効です。

○冷蔵庫は稼働しません。常温保存可能な非常食の備えが必要です。また、通電後に備え、冷蔵庫内の整理整頓（解凍した冷凍食品等の廃棄など）が必要となります。

(2) 水道のストップ

○蛇口から出てきた水の安全性は不明確です。水は必ず沸かしてから飲みましょう。なお、その際周辺にガス漏れがないかを必ず確認しましょう。

○水の供給はありません。調理せずに食べることができる非常食が必要です。

○食器などの洗浄はできません。使い捨て容器や割り箸の備えが必要です。

○非常用として飲料水の常備が必要です。

○水洗トイレは使用できません。用便場所の検討が必要です。

○手洗い用の水が確保できません。風呂にはいるなど身体を清潔に保つこともできません。濡れティッシュやアルコールスプレーの備えが必要です。

○食器の汚れ落としや身体拭き用に布きれ、タオル、ペーパータオルの備えが必要です。

○食器の汚れ防止用に、ラップやアルミホイル

の利用が有効です。

(3) 都市ガスのストップ

○都市ガスが普及している地域では、加熱調理、熱湯の確保はできません。そのまま食べることができる非常食の備えが必要です。

○周辺にガス漏れがないかを必ず確認する。

(4) 自然災害発生時における避難場所等の確認

○緊急食品の提供を受けられる場所を確認しておく。

○給水を受けられる場所を確認しておく。

(5) 配給食品、水の安全対策

○日持ちのしない配給食品はすぐ消費し、保存しないようにする。

○色、においなど異常がないかを確認する。

○水は必ず沸かしてから飲む。

**保存食や飲料水の消費期限・賞味期限、
保存温度・保存方法など必ず確認しま
しょう。**

相談・お問い合わせ先

鳥取県東部生活環境事務所 ○○課 TEL

鳥取県中部総合事務所生活環境局

○○課 TEL

鳥取県西部総合事務所生活環境局

○○課 TEL

○○市・町・村 ○○課 TEL

衛生面で注意してほしいこと

1. 食品について

疲れなどで免疫力が低下している可能性があるため、平時と同じものを食べても、食中毒発生の危険が高まります。

○水

給水車からの給水を汲み置いたものは、できるだけ給水された当日に使いましょう。

塩素消毒されていない井戸水は、煮沸しましょう。

○手洗い

手洗いは、感染症を防止するためにもとても重要で効果的です。

トイレの後、調理や食事の前には、しっかりと手を洗いましょう。



○調理

加熱するときは、中心部までしっかり加熱しましょう。

下痢、腹痛、嘔吐、発熱等の症状がある方や手に傷がある方は、食品を取り扱う作業を避けましょう。

使用後の調理器具は、しっかりと洗いましょう。

○保存

冷暗所で保管するなど、保存温度を管理しましょう

停電などで保存温度が保てなかった食品、消費期限の過ぎた食品は捨てましょう。

提供された食事は、早めに食べましょう。

○大量調理するときの注意

かなりの熱を加えて調理しても、熱に強い細菌は生き残るため、調理後に常温で放置すると細菌が繁殖してしまいます。

2. ケガによる破傷風に注意



土の中には破傷風菌がいて、傷口から侵入すると破傷風に感染するおそれがあります。

感染すると、3～21日後に、あごや首の筋肉のこわばりや、口が開けにくい、筋肉のけいれんなどの症状が出ます。

ケガをして、傷口が土で汚れたときは、すぐに傷口を洗浄して、医療機関で手当を受けるようにしてください。

相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所
鳥取県中部総合事務所福祉保健局
鳥取県西部総合事務所福祉保健局
鳥取県東部生活環境事務所
鳥取県中部総合事務所生活環境局
鳥取県西部総合事務所生活環境局

〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL

破傷風についてのお知らせ

破傷風は、けがの傷口が土などで汚れていると感染します。

- 土の中には破傷風菌が存在しています。外傷を負い、傷口から破傷風菌が侵入した場合に、破傷風に感染することがあります。破傷風は、人から人に感染することはありません。
- 感染すると、3～21日後になって、全身のこわばりや筋肉のけいれんが起こります。はじめは、顎や首の筋肉のこわばりや口が開けにくくなり、こわばりが全身へ広がることもあります。意識ははっきりしています。重症の場合は死に至ることもあります。

破傷風とは？

震災で患者が増える？

- 震災から1か月の間に、被災地で7名の患者が確認されました。いずれも震災当日(3月11日)のけがが原因でした。
- 阪神・淡路大震災では流行はみられず、スマトラ沖地震では震災直後に患者が増加しましたが、震災1か月以内におさまりました。
- 災害がなくても、例年、全国で100人程度の患者が発生しています。(平成16～20年の5年間の患者数546人、死亡者数35人)

傷口に土が付いたり、がれきや釘などでけがをした場合には、傷口をよく洗い、医師の診察を受けましょう。

- 外傷を負い、土などで汚染された場合には、速やかに傷口を洗浄するとともに医師の診察を受けてください。医療機関では、けがの手当とともに、必要に応じて、破傷風の予防のための処置をします。
- 万一、けがをして3週間くらいの間に、顎や首の筋肉のこわばり、口が開けにくいなど、破傷風の症状がみられたら、すぐに医療機関を受診してください。

もし感染したら？

ワクチンはある？

- 乳児期に接種する三種混合の予防接種には、昭和43年頃からは、破傷風のワクチンが含まれており、30代までの方の多くは破傷風の免疫をもっていますが、40代以上の方は免疫が十分ではありません。
- 予防接種を受けていない場合には、破傷風の予防接種を受けることで免疫をつけることができます。2回の接種が必要で、接種開始後2か月程度で免疫がつけることができます(長期間の免疫をつけるためにはさらに追加が必要です)。特にけがをしやすい作業に従事する方は、予めワクチンを接種すると効果的です。

被災地で作業をする際には十分にご注意ください。

相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所
鳥取県中部総合事務所福祉保健局
鳥取県西部総合事務所福祉保健局
〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL

食中毒に注意しましょう！！

疲れて弱っていると、お腹をこわしやすくなったり、体調をくずしやすくなります。食事をするときには、次のことに注意してください。

もっとも大事なのは手洗い

食事の前、トイレのあとは、石けんを使い、水を流しながら手をよく洗いましょう。



食品は食べられる期限が決まっています！

食品はいつまで食べられるかを確認してから食べてください。

消費期限の過ぎた食品は、もったいないですが食べないでください。

また、停電などにより冷蔵庫に入っていた要冷蔵・要冷凍の食品の温度が上がってしまった場合は、消費期限・賞味期限が過ぎていなくても食べないでください。

異常がないか確認して食べましょう！

弁当などは保存状態によっては傷みやすくなります。少しでも「おかしいな？」と思ったら食べないようにしてください。



相談・お問い合わせ先

鳥取県東部生活環境事務所
鳥取県中部総合事務所生活環境局
鳥取県西部総合事務所生活環境局
〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL

飲み水に注意してください！

水道が断水した場合の飲み水は、
ペットボトルや給水車の水を利用してください。

●水道水以外の水には、細菌等が多く含まれている場合があります。

●また、飲み水として、常用していた井戸水でも、
災害により汚染される場合があります。



その場合には、飲み水に適合するかどうか、検査が必要となります。

飲み水の「色、にごり、におい、味」に異常がないか、毎日確認しましょう。

●感染症を予防するためにも、ペットボトルへの給水時は、ペットボトルの口の部分を蛇口につけないよう注意しましょう。

利用できるきれいな水が少ない場合の工夫

●水の効率的な使用

洗顔に使った水はトイレの流水に使用する等の工夫をしましょう。

●手洗い・消毒

手を洗ったあと、アルコールスプレーなどで消毒をしましょう。

特に、調理前や食事前、トイレの後は消毒を心がけてください。

●食器の使い方

・水道水の出ない間は、使い捨ての容器や割りばしを利用しましょう。

・食事のたびに、食器に食品用ラップフィルムを敷くのも、食器を洗わず食事をするひとつの方法です。



相談・お問い合わせ先

鳥取県東部生活環境事務所
鳥取県中部総合事務所生活環境局
鳥取県西部総合事務所生活環境局
〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL

みんなでインフルエンザを防ごう

～こまめな手洗い、マスク着用を！～

◆インフルエンザに感染しないために

感染予防には、日ごろの感染予防策、ワクチン接種の両方が大切です。

日ごろの予防策で、ウイルスの感染経路を断つ！

せきやくしゃみから飛びちったウイルスを吸い込む「ひまつ感染」、手に付いたウイルスが鼻や口を通過して体内に入る「接触感染」を防ぐことがポイントです。

- **普段から、栄養と睡眠を十分にとり、体の抵抗力を高める**
1日3食を規則正しく食べ、栄養バランスのとれた献立に心がけましょう。適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。
- **人混みに入る時のマスク着用**
- **こまめな手洗い**
帰宅時、食事の前、咳やくしゃみを手で受けたときなど、手に付着したウイルスを洗い流しましょう。薬用石けんや手指消毒薬は、感染予防に有効です。



【洗い残しに注意】ここもきちんと洗えていますか？



手の甲



指先、つめの間



指の間



親指



手首

ワクチン接種も重要な予防方法！

ワクチンは感染を100%防ぐことはできませんが、重症になるのを防ぐ効果があります。日常生活の中での感染予防とあわせて、ワクチンを接種することが望まれます。

- **ワクチン接種で気をつけること**
ワクチンの効果が現れるには、通常、接種してから約2週間程度かかります。また、ワクチンの効果は約5ヶ月程度しかないため、昨年ワクチン接種を受けていても安心できません。
- **ワクチンを接種する前に**
事前にかかりつけ医などの医療機関へ相談・予約をしてください。



◆感染予防に特に注意していただきたい人

インフルエンザに感染すると症状が重くなりやすいので、次の方は特に気をつけてください。

- ・高齢者の方
- ・小学生以下の子ども
- ・妊娠している方
- ・持病のある方(慢性閉塞性肺疾患(COPD)、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など)
→持病のある方は、ワクチン接種等についてかかりつけの医師にご相談ください。



※肺炎のリスクの高い高齢者のかたにおいては、成人用肺炎球菌ワクチンとの同時接種で肺炎予防効果が期待できますので、接種を受けようとする医療機関にご相談ください。

◆感染したかな...と思ったら

自宅で療養するときは

自宅療養で大切なのは、**患者さんの体調管理をすること、家族内で感染が拡大しないこと。**

症状が出てから5日間程度、熱が引いてからでも2日間程度は、他の人に感染させる可能性があります。症状がよくなっても、以下の点に注意しましょう。

●患者さんの体調管理のために

- ・処方された薬は、最後まで飲みきる
- ・家でゆっくり休み、外に出歩かない
- ・早めに休養をとり、たっぷり睡眠をとる
- ・栄養を十分にとり、水分補給も心がける

●家族内で感染が拡大しないために

- ・部屋の換気を心がける(1時間に1回程)
- ・家族が患者さんに接する時は念のためマスクを着用し、お世話の後は手を洗う。
- ・家族一人ひとりが感染防止に気をつける

医療機関の受診

マスクを着用し、早めにかかりつけ医や最寄りの内科・小児科を受診しましょう。

受診する際は、窓口でせき・くしゃみなどの症状があることを伝え、医療機関の指示に従ってください。

受診の目安として、**比較的急速に38℃以上の発熱**があり、**せきやのどの痛み、体のだるさ**がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

●重症化のサイン(子ども)

- 呼びかけにこたえない(けいれん)
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色がわるい(青白い)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引き、悪化してきた



●重症化のサイン(おとな)

- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引き、悪化してきた

相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所	〇〇課	TEL
鳥取県中部総合事務所福祉保健局	〇〇課	TEL
鳥取県西部総合事務所福祉保健局	〇〇課	TEL
〇〇市・町・村	〇〇課	TEL

冬の健康

かぜをひかない生活をしましょう

- ① **かぜウイルスを吸い込まない**
 - ・かぜの流行期は、人ごみへの外出は控えましょう。
 - ・外出する時は、マスクをしましょう。
- ② **かぜウイルスを洗い流す**
 - ・毎日のうがいと手洗いの習慣を大切に。
- ③ **かぜウイルスに負けない体力づくり**
 - ・規則正しい生活、しっかり睡眠、たっぷり休養。
 - ・好き嫌いをせず、いろいろな食品を食べ、バランスのとれた食事をこころがけましょう。
 - ・適度な運動や気軽に歩くことで外気を浴びましょう。
- ④ **かぜウイルスを寄せ付けない工夫**
 - ・室温は、21℃前後に保ち、暖房は控えめにしましょう。
 - ・厚着をしないで、汗をかいたらこまめに着替えをしましょう。
 - ・お部屋の換気をしましょう。



もしもかぜをひいてしまったら

- ① 睡眠を十分とって安静にしましょう。
- ② 水分を十分にとりましょう。
- ③ 胃腸に負担にならないバランスのとれた食事にしましょう。
- ④ 室内を暖め、室内が乾燥しないように注意しましょう。
- ⑤ 咳がでる方は、マスクをしましょう。(咳エチケット)
- ⑥ かぜ症状が長引く前に早めの受診をしましょう。



かぜ症状が長引いている方へ

かぜをひいて、咳やたんなどがなかなか治らないときは注意が必要です。特に、高齢者の方は高い熱が出ずに肺炎になっていることがあります。

かぜ薬を飲んで、2週間以上かぜ症状が治らない方は、早めに医療機関を受診して検査を受けましょう。

相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所
鳥取県中部総合事務所福祉保健局
鳥取県西部総合事務所福祉保健局
〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL

手を洗いましょう

～手洗いは食中毒や感染症予防の基本です～

○食事をする前 ○トイレのあと ○外から帰ったあと



○ 流水で、手を洗いましょう。

水道が使えない場合は、空いたペットボトルや容器などに水をいれ、水を流しながら手を洗いましょう。



○ 石けんがあれば、石けんを使って手を洗いましょう。



○ 手をふくときは、個人用のタオルやペーパータオルを使いましょう。



○ 水がない場合は、おしぼりやウエットティッシュなどでよくふいた後、アルコール製剤で消毒しましょう。

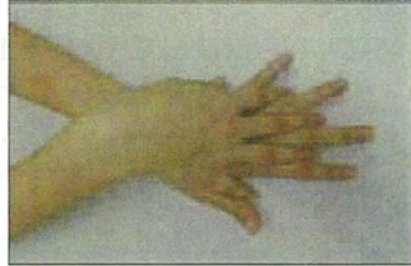
相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所
鳥取県中部総合事務所福祉保健局
鳥取県西部総合事務所福祉保健局
○○市・町・村

○○課 TEL
○○課 TEL
○○課 TEL
○○課 TEL

手をきれいに洗いましょう！

①両手の手のひらをこすり洗いします。 ②両手の甲をこすり洗いします。



③両手の指先や爪の間をこすり洗いします。

④両手の指の股を、こすり洗いします。



⑤右手の親指を、左手全体で握りこすり洗いします。
(左手も同様に洗います。)

⑥左手首を、右手の手のひらでこすり洗いします。
(右手も同様に洗います。)



※福山市保健所「ノロウイルス対応マニュアル」から引用

相談・お問い合わせ先

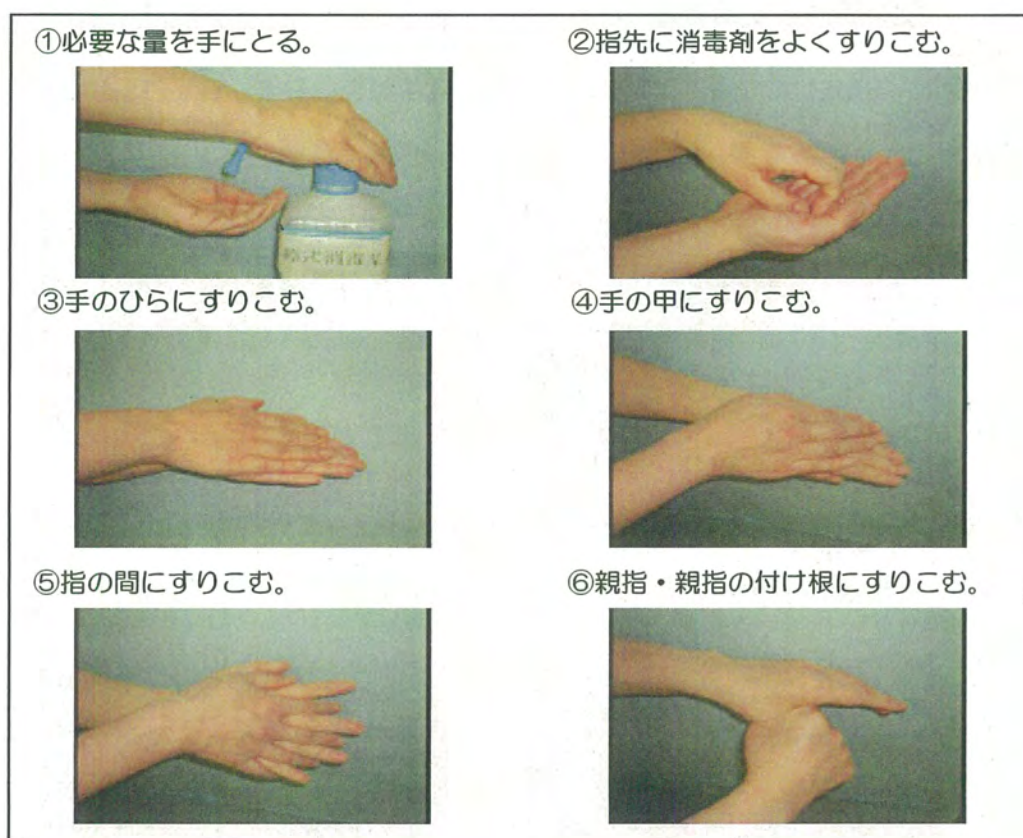
鳥取県東部福祉保健事務所
鳥取県中部総合事務所福祉保健局
鳥取県西部総合事務所福祉保健局
〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL

アルコール製剤を使用した手の消毒方法

事前に確認しておきましょう！

- ・ 消毒剤の使用期限は切れていませんか？
- ・ 1回に必要な量を，説明書などで確認しておきましょう！



※東京都福祉保健局「社会福祉施設等におけるノロウイルス対応標準マニュアル」から引用

相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所
鳥取県中部総合事務所福祉保健局
鳥取県西部総合事務所福祉保健局
〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL

食品を取扱う方々へ

冬は特にご注意!

ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけでなくではありません。
冬に多発しています!!!
ノロウイルスによる食中毒が



ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

調理する人の健康管理

- 普段から感染しないように入浴後、食前、食後に手洗いに注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 症状があるときに、すぐに責任者に報告する仕組みをつくる。

作業前などの手洗い

- 洗うタイミングは、トイレに行ったあと
- 調理施設に入る前
- 料理の盛付けの前
- 次の調理作業に入る前
- 汚れの残りやすいところを洗いぬいで
- 指先、指の間、爪の間
- 親指の周り
- 手首

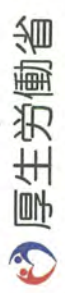
調理器具の消毒

塩素消毒

- 洗剤などで十分に洗浄し、塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで浸しながら拭く。
- ※消毒用エタノールや酸性石鹸(塩化ベンザルコニウム)はあまり効果がありません。
- ※洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法も有効です。

ノロウイルスQ&A 検査

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/isyokuchukanenryobou/040204-1.html>



ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・リネン類などの消毒

- 感染者が使った、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
- 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部(ドアノブなど)消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かに洗い、85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
- 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの処理

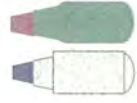
- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
- 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
- ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
- 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
- しぶきなどを吸い込まないようにします。
- 終わった後、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。
 なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	真器、カーテンなどの消臭や拭き取り		おう吐物などの廃棄(袋の中で廃棄物浸す)	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<ul style="list-style-type: none"> ＜食品からの感染＞ ●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など 	<ul style="list-style-type: none"> ＜潜伏時間＞ ●感染から発症まで24~48時間 ＜主な症状＞ ●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。 ●感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や重症にも要注意。
<ul style="list-style-type: none"> ＜人からの感染＞ ●患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染 	

身の回りに

ハエ・蚊を増やさない!

ハエ等の害虫が増えやすくなっており、これから夏を迎え、その対策が重要です。

ハエ等の問題

○ 気温の上昇にもなっ、避難所のゴミ集積場や水たまりのまわりなどで発生しやすくなります。ハエなどが大量発生すると、生活環境が悪化するともに、感染症の原因にもなりかねません。



イエバエ(体長5~8mm)
積極的に家屋に侵入する習性があります。



クロバエ類(体長7~12mm)
体は木製で乳みを書び、屋外で活動する習性があります。



アカイエカ(体長約5.5mm)
初夏~秋にかけて成虫が現られ、主として夜間に人を吸血します。

対処方法

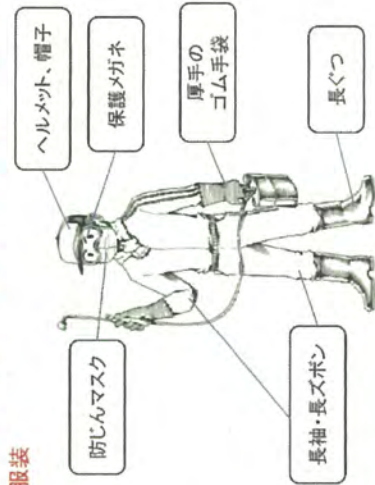
- 避難所内でのゴミを捨てる場所を定めて、封をしましょう。また、生ゴミは長期間放置しないようにしましょう。
- 相互に声をかけ合い、定期的に避難所全体を清掃するとともに食べ物や残飯なども適切に管理しましょう。
- 網戸、蚊帳、ハエ取り紙の設置や蚊取り線香、殺虫剤等の使用が効果的です。
- 防虫器具、防虫剤を使用する際には、市町村職員や避難所管理者から注意事項等の説明を受けてから行いましょう。

※基本的な留意点は裏面をご参照ください。



基本的な留意点

★ 作業時の服装



防じんマスク

ヘルメット、帽子

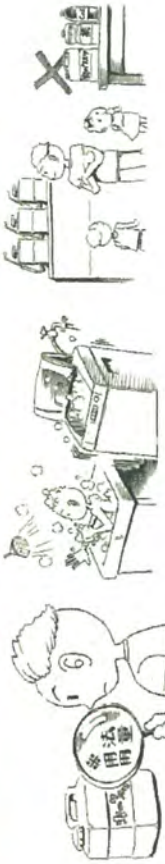
保護メガネ

厚手のゴム手袋

長袖・長ズボン

長ぐつ

★ 殺虫剤・殺菌消毒剤散布時の注意 (事故防止のため殺虫剤の飲料容器などへの不適切な小分け配布はやめましょう)



使用法、使用量、注意事項をよく読む

皮膚に付いたときは石けん等でよく洗い、汚れた衣類は脱いで洗濯する

小児の手の届かない場所に置き、缶詰・食品などと一緒に置かない

相談窓口

- 害虫対策全般に関するご相談
財団法人日本環境衛生センター環境生物部 Tel 044-288-4878 Fax 044-288-5016
- 害虫等駆除の専門業者の紹介に関するご相談
社団法人日本ベストコントロール協会 Tel 03-5207-6321 Fax 03-5207-6323
- 防変用殺虫剤に関するご相談
日本防疫殺虫和協会 Tel 03-5296-0300 Fax 03-5209-6502
- 地域住民による害虫等駆除活動に関するご相談
社団法人全国地区衛生組織連合会 Tel 03-3357-8041 Fax 03-3357-8446

口の中を清潔に保ちましょう

むし歯や歯周病、口内炎
などが起こりやすくなり
ます。

高齢の方は、口の中の汚れが原因で
誤嚥性肺炎が起こる恐れがあります。



- 夜寝る前には、歯ブラシで歯みがきをしましょう。

歯ブラシがない場合は、ぶくぶくうがいだけでもしましょう。

- よく噛んで食べましょう。

だ液が十分に出されると、口の中の汚れや細菌を洗い流します。

- 水分を十分にとりましょう。

- 甘いおやつやお菓子のだらだら食べはやめましょう。

- 気になることがあれば、歯科医師や歯科衛生士または、

かかりつけ歯科医等に相談しましょう。



相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所
鳥取県中部総合事務所福祉保健局
鳥取県西部総合事務所福祉保健局
〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL