



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

食中毒にご注意を！

夏は食中毒が発生しやすい季節です。食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。しかし、家庭でのちょっとした気配りで食中毒を予防することができます。

食中毒の予防方法をきちんと守り、楽しい夏を過ごしましょう。



家庭でできる予防法

食中毒は、食中毒の原因となる菌やウイルスのついたものを飲食すること

で発症します。食中毒を起こすと、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの胃腸障害や、しびれ、麻痺などの神経障害が起こります。悪化すると死に至ることもあるため、十分な注意が必要です。

食中毒の原因となる菌やウイルスはいろいろな種類があり、身の回りのあらゆる所に存在しますが、菌やウイルスが食中毒を起こす量にまで増えていなければ発症することはありません。

家庭での食中毒を予防するために、食中毒予防3原則である、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を基本とした食品別のポイントをご紹介します。

肉類

- ・肉のトレーにたまったドリップ（赤い汁）が少ない物を選ぶ。
- ・【買い物】
他の食材へ肉のドリップがつかないようにラップで包んだり、生肉専用のふた付き容器に入れて保存する。
- ・冷凍する場合は、1回に使う量ごとに小分けする。また、一度解凍した肉の再冷凍は避ける。
- ・【調理】
肉を調理する包丁やまな板は、ほかの食材を調理するものと別にする。同じ包丁とまな板を使う場合は、



先に加熱調理しない食材を調理してその後で肉を調理する。（魚を調理する場合も同様）
肉の色が完全に変わるまで十分に加熱する。
焼き肉やバーベキューなどの場合は専用の箸やトングを用意して、自分の箸で直接生肉に触れないようにする。

魚介類

- ・【買い物】
常温での時間をなるべく短くするため、食品の中でも最後に買う習慣をつける。（冷蔵や冷凍など温度管理が必要な食品を買う場合も同様）
- ・【保存】
買ったその日のうちに食べるのが基本。特に刺身の場合、残りを翌日に食べるのは避ける。
- ・調理する直前まで冷蔵庫から出さないうで低温管理を心がける。
- ・【調理】
魚介類の原因菌となる腸炎ビブリオは真水に弱いので、水道などの真水でよく洗ってから調理する。
- ・冷凍したものを解凍する場合は、流水などを使ってすばやく解凍し、すぐに調理する。
- ・熱に弱い菌やウイルスが多いので食材の中まで熱が通るよう十分に加熱する。

たまご

- ・殻にひびが入っている卵は食べないようにする。細菌が入っている危険があります。
- ・卵は「とがったほうを下」にして保存する。殻の強度が強く、細菌が入りにくいとされています。
- ・溶き卵は品質が低下しやすいため、たとえ冷蔵庫でも保存せず、すぐに調理する。
- ・殻の表面に菌がついていることがあるので、殻のまま食器に入れない。

野菜

- ・しおれたり、しなびたりしていない、鮮やかでつやのあるものを選ぶ。
- ・生肉や生魚の汁がつかないように調理器具の使い分けや手順を工夫する。
- ・包装してある野菜でもよく洗う。



あなたの手、大丈夫？

食中毒を予防するためには、食品の管理はもちろんですが、調理する側の準備も必要です。手には目に見えない細菌がたくさんついています。その細菌を食品につけないために、調理する前には石けんを使って指の間や手首までしっかりと手洗いをしましょう。また、手ふきタオルは雑菌が繁殖しやすいのでこまめに取り替えましょう。

熱中症 ～ご存じですか？予防・対処法～

気象庁の発表では、今年の夏の平均気温は、平年並みか高いと予想されています。熱中症の発生は7～8月がピークです。熱中症を正しく理解し、予防しましょう。

熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなることで、体の中に熱がたまった状態です。
- 筋肉痛や大量の汗、さらには吐き気やだるさ、重症になると意識がなくなります。
- 気温や湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに慣れていないなどの個人の体調による影響が合わさると、熱中症の発生が高まります。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

○水分を取りましょう！

日常的には水分だけでも良いですが、激しいスポーツや炎天下での作業で汗をかいた時は、一緒に塩分も取りましょう。

※塩分や水分摂取に注意が必要な方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

のどが渴かなくてもこまめに水分を取りましょう。

特に、高齢者・障がい児や障がい者の方は心がけましょう。



○熱中症になりにくい室内調整をしましょう！

扇風機やエアコンなどを上手に利用しましょう。

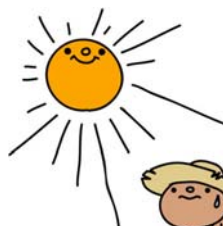
こまめな換気、打ち水、すだれなどで室温が上がりにくくなります。



○体調に合わせて取り組みましょう！

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着ましょう。

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。



○出かけるときの準備も大切です！

日傘や帽子を用いましょう。

日陰に入ったり、こまめに休憩しましょう。

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着ましょう。



熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。

一人ひとりが、熱中症の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけあって熱中症による健康被害を防ぎましょう。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届の提出を忘れずに！！

児童扶養手当、特別児童扶養手当を受給されている方は、前年の所得状況や支給対象児童の監護状況等確認のため、毎年、現況届を提出する必要があります。

提出が必要な方には、8月上旬に必要な書類を郵送いたしますので、忘れずに提出してください。

なお、下記の期限までに提出がなければ、平成25年8月分以降の手当が支給停止となることがありますので、ご注意ください。

【提出期限】 児童扶養手当 平成25年8月30日(金)
特別児童扶養手当 平成25年9月10日(火)

【お問い合わせ先】 本庁 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183
総合支所 地域住民課 福祉・健康・介護グループ 電話 01457-6-3173