



健康講座

食中毒予防について

健康推進課 国民健康保険係 ☎ 6 2 - 2 9 1 0 (直通)

梅雨時期は不安定な気候が続き、体調が崩れやすくなります。湿度も高くなるため、胃腸の機能が低下して食が細くなりがちです。さらにこの季節は、高温・多湿と細菌が繁殖する条件が揃い、食べ物も傷みやすく、これから10月頃までは細菌による食中毒が多発する時期です。抵抗力の弱いお年寄りや子どもは特に注意が必要です。そこで今回は細菌による食中毒予防のための3原則6つのポイントをご紹介します！

●食中毒予防の3原則：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。

●食中毒を防ぐ6つのポイント～食品の購入から食べるまでの過程で予防の原則を実践～

特に注意すべきことを抜粋して表1にして載せます。詳しく知りたい方は厚生労働省の「家庭でもできる食中毒予防の6つのポイント」を見てみてください！
また、場面が変わるごとに手洗いの徹底を行ってください！

【表1】

1. 買い物	●生鮮食品（肉・魚等）や冷凍食品は最後に買う。 ●肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニールに入れる。
2. 家庭での保存	●冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに必要な場所に保管する。 ●肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。 ●冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）
3. 下準備	●果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものに生肉などの汁がつかないようにする。 ●冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけ冷蔵庫や電子レンジで解凍する。 ●使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる。
4. 調理	●肉や魚は十分に加熱する。
5. 食事	●作った料理は長時間放置しない。
6. 残った食事	●温め直す場合は十分に加熱する。 ●時間が立ちすぎたものは思い切って捨てる。

●食中毒かなとおもったら

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用使用せず、早めに医師の診断を受けましょう。
高森町では、食中毒を防ぐため 食中毒が発生しやすい気象条件となった時に防災無線やT P Cを通じて、町民の皆さまに食中毒警報発令のお知らせをしています。

高森町結婚新生活支援事業

高森町では新婚世帯の住居費・引越費用を支援します。
住居費と引越費用を合わせた額が対象で、最大30万円（1世帯あたり）を補助します。
対象となるのは・・・

- 令和2年1月1日から令和3年2月末までに婚姻届を受理された本補助金の交付を受けていない夫婦。
- 夫婦の所得合計額が340万円未満の世帯
- 申請日において、共に34歳以下の夫婦

などの複数の要件がありますので、詳しくは住民福祉課にお問い合わせください。



問 住民福祉課 福祉係 ☎ 6 2 - 2 9 1 1 (直通)

耐震化に係る補助事業について

地震による災害に備え、下記のとおり耐震化に係る補助事業を実施します。

① 木造住宅耐震化促進事業

耐震診断で「倒壊の危険性がある」と判定された木造住宅について、耐震改修等に係る費用の補助を行います。
※耐震診断費用は本人の負担です。

② ブロック塀等安全確保支援事業

通学路、又は避難路に面し、路面より基礎部を入れた高さ80cm以上、塀自体の高さ60cm以上のブロック塀、レンガ塀、石積塀の撤去等に係る費用の補助を行います。

- 申込期間：令和2年9月30日（水）までの土日祝日を除く
午前8時30分～午後5時15分
 - 申込場所：高森町役場 建設課 住宅係
- ※補助対象の是非、補助金額、申込方法等、詳細については事前に住宅係までお問い合わせください。

問 建設課 住宅係 ☎ 6 2 - 2 9 1 2 (直通)

乗馬ブルーグラス

2020年乗馬塾生募集！！

※ご希望多数の場合は先着順となります。

- 対象年齢 小学生(125cm以上)～お年寄まで
- レッスンは完全予約制
- 営業時間 月曜日～土曜日(9:00～16:00)
※木曜定休
- 月4回(週1回)

南阿蘇エリア限定価格
月謝 ¥4,400- /月

お問い合わせ
住所 阿蘇郡高森町高森 2814 tel 0967-62-3366



広告