

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

食中毒菌を
・付けない
・増やさない
・やっつける

食中毒予防の3原則

高温多湿な夏場は、細菌による食中毒が多く発生する時期です。
下記の6つのポイントに注意し、食中毒を予防しましょう。



point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはごまめに
捨てる

ごまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

募集

命の大切さを呼びかけよう こころの標語

平成 28 年の長野県の自殺者数は約 390 人です。そこで、命の大切さを考える機会にさせていただくため、こころの標語を募集します。

応募作品は、市公式ホームページやイベントで啓発に活用させていただきます。

- ▶ 応募資格 市内在住・在学・在勤の方
 - ▶ 募集期限 8月17日(木) ※必着
 - ▶ テーマ 「命の大切さを呼びかけるもの、自殺の防止を呼びかけるもの」
 - ▶ 応募方法 応募用紙に標語、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールで提出してください。(任意様式も可)
- ※詳しくは、お問い合わせいただくか、市公式ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。

問い合わせ・応募先
健康づくり課健康管理係
☎(22)2111(内線242)



募集

高齢者を地域で見守る 配食サービス協力店

食事の準備が困難になった高齢者にお弁当の配達と安否確認を行っていただける飲食店を募集します。



◀ 配達方法や弁当の内容は、協力店ごとに異なります。

- ▶ 募集要件
 - ・日替わり弁当を、指定日の午後4時から6時ごろに配達し、利用者の安否確認をすること
 - ・弁当(おかずやご飯など)は、1食400円から500円程度であること
- ※1日1人1食につき、配達費100円と安否確認費100円を市が協力店に支払います。

問い合わせ先
高齢者支援課長寿福祉係
☎(22)2111(内線243)

協定

郵便局と連携 安心・安全なまちづくり

安心・安全な暮らしを支えるため、郵便局に地域の見守り活動の協力などをさせていただき協定を締結しました。



- ▶ 安心・安全なまちづくり協定の内容
 - ① 地域の見守り活動の協力
 - ② 道路損傷の情報提供
 - ③ 不法投棄の情報提供

問い合わせ先
政策情報課政策推進係
☎(22)2111(内線215)

医療

差額通知をご覧ください ジェネリック医薬品

服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代の負担額がいくら軽減できたかをお知らせする「ジェネリック医薬品利用差額通知」を次の対象者に送ります。

医療費の節約にお役立てください。



◀ ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に作られた薬で、効き目や安全性が新薬と同等であると国から承認された薬。新薬より3割から5割以上安くなっています。

- ▶ 通知対象者 国民健康保険加入者で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に一部負担額の差額が300円以上の軽減になる方
- ▶ 対象医薬品 生活習慣病や慢性疾患(ぜんそく、リウマチなど)に効果を持つ医薬品
- ▶ 通知送付時期
 - ・ 8月上旬(4月調剤分)
 - ・ 2月上旬(10月調剤分)

問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎(22)2111(内線296)