

食中毒予防 のポイント



腹痛、下痢、嘔吐などの症状が出たときに疑われる食中毒。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理をする皆さん自身です。

購入・保存

- 購入後はまっすぐ帰宅し、すぐに冷蔵庫へ。
- 肉・魚は汁が漏れないようにそれぞれ包む。
- 保冷剤や氷などと一緒に持ち運ぶ。
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下にする。



10度
以下

下準備・調理

- こまめに手を洗う。
- 中心まで十分に加熱する。
- 冷凍食材の解凍は冷蔵庫内で行う。
- 野菜はよく洗い、肉・魚は他の食材と分けて扱う。
- 調理器具、タオル、ふきんなどは消毒(熱湯や塩素)で清潔に保つ。
- ごみはこまめに捨てる。



食事

- 食べる前に手を洗う。
- 調理済み食品(テイクアウトの弁当なども含む)はできるだけ早めに食べる。
- 清潔な食器、器具を使う。
- 温めなおす時は十分に加熱する。
- 清潔な容器で冷蔵保存し、少しでも怪しいと思う食品は思い切って捨てる。



食中毒が疑われる症状がある場合は、速やかに医療機関を受診してください。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

特定健診・いきいき健診

実施を延期していましたが特定健診・いきいき健診を8月・9月に実施します。

健診は予約制で7月10日(金)から予約を受け付けます。

日程、会場など詳しい内容は、事前にお申し込みいただいた方に送付する通知でご確認ください。

受付 平日午前8時30分～
午後5時15分



健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。(毎週水曜日)

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

内容 血圧・身体測定、栄養・歯科・育児相談など

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます(無料・予約制)。秘密は固くお守りします。

期日 7月16日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

「新しい生活様式」における熱中症予防

感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗いの徹底

このほか、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

- 暑さを避ける
- 適宜マスクをはずす
(屋外で人と2m以上の十分な距離を確保できる場合など)
- こまめに水分を補給する
- 日頃から健康を管理し、暑さに備えた身体づくりをする



池田 幸男 さん
からのご紹介

No.62 黒崎 廣行 さん (新保)



自己紹介

昭和23年生まれの72歳で、生まれも育ちも新保地区です。職歴は、かつて中野土建(株)に勤めていて、中野市の旧庁舎の一部や、市民会館の建築に携わったこともあります。家族は妻、母と3人暮らしです。息子が4人、孫が6人いて、クリスマスなどの行事には、皆で集まってにぎやかになります。新型コロナウイルスの影響で孫の学校が休校になった際は、宿題を見てあげていました。

元気の秘訣

元気の秘訣は体を動かすことです。早朝に30分ほどのウォーキングを40年以上続けています。また、昨年マレットゴルフを始めて、月1回ほど楽しんでいます。ほかに歴史に興味があり、鎌倉時代や幕末の武士が活躍する時代が好きで本をよく読みます。2022年のNHK大河ドラマは鎌倉時代の北条義時が主人公なので楽しみです。

おらほの自慢

新保地区は結束が強い地域だと思います。理由として、毎年6月に地区の運動会が行われることや、シヨンシヨンまつりには新保連として第1回から欠かさず参加していることが挙げられます。今年の運動会は新型コロナの影響で中止となりましたが、毎年150名以上が参加しています。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

65歳以上の方が参加できる介護予防のための各種講座を開催します。ひざ腰らくらく教室のみ送迎があります。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。※参加される人は、体調のチェック、手指の消毒、マスクの着用など、感染症対策をお願いします。

☎ 高齢者支援課 ☎ (22)2111(内線366)

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催します。

講演 ボイスフィットネスで美声になろう!
日時 7月31日(金) 午前10時~11時30分
会場 中央公民館
講師 (株)アスク サキベジインストラクター
笠井 尚樹 氏

講演 地域の絆で防災力を高める
日時 8月7日(金) 午前10時~11時30分
会場 市民会館2階
講師 長野県消防士 有賀 元栄 氏

わかがえり教室

運動やお口の健康などについて、仲間づくりをしながら楽しく学びましょう。

期日 8月20日(木)から約3カ月間
時間 午前9時30分~11時30分
会場・定員 中央公民館・15人
回数 週1回(全12回)

ひざ腰らくらく教室

ボールやゴムバンドを使った運動、ストレッチなどを行い、転びにくい体作りをする教室です。

期日 7月28日(火)から約3カ月間
時間 午後1時~2時30分
会場・定員 中央公民館・10人
回数 週1回(全12回)

※ゴムバンドとボールをお持ちでない人は購入していただきます。(合計1,400円程度)