

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

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

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

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

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
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

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

出典: 「食中毒」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html)



8月は食品衛生月間です

問 保健福祉課 健康づくり係 75-0228 (直通)

原村国民健康保険直営診療所 79-2716 (直通)

食中毒って何?

原因

1番多い原因は、飲食物に付着した細菌やウイルス、寄生虫を摂取することが原因です。キノコやじゃがいもの芽などを食べ物自体に毒が含まれるものを摂取すること、ヒスタミンなどの有害化学物質を摂取することでも発症します。

症状

腹痛・嘔吐・下痢・発熱など症状が出ます。また、酷い場合には生死に関わることもあります。原因によって潜伏期間が異なるため、すぐに症状が現れないこともあります。

こんなときは医療機関へ

嘔吐・下痢に伴う脱水の予防が大切です。嘔吐が酷く水分がとれない、血便が出る、腹痛が強い場合は受診しましょう。

原村診療所 松本夏実先生

「清潔」を心がけましょう

手洗いの習慣化

誰でも簡単に出来る予防方法は、手洗いをこまめに行うことです。食中毒の原因の菌は、人の手からも広がります。そのため、手洗いをきちんと行うことは食中毒予防の基礎と言えます。

2度洗いや、消毒用アルコールを使用することで更に殺菌効果は高まります。また、手

食中毒予防の3原則

「付けない」

手や食品、調理器具はしっかり洗きましょう。他の食べ物に菌がうつらないように、個々に保存しましょう。

「増やさない」

保存するときは、冷蔵庫・冷凍庫に速やかにしまいましょう。生ものや料理は長時間室温に放置することなく早く食べ切りましょう。

「やっつける」

料理するときには、しっかり加熱しましょう。食器・調理器具は、熱湯などで消毒しましょう。

温度管理をしましょう

多くの細菌やウイルス、寄生虫にはそれぞれが働きやすい適温があります。保管する温度を低く設定すること、飲食する際には加熱をすることでほとんどの食中毒を防ぐことが出来ます。

加熱調理

60℃を超えると、細菌やウイルス、寄生虫の多くは死滅します。調理の目安としては、75℃で1分以上加熱しましょう。肉や魚などは、中心部まで火が通っているか確認することが大切です。カレーやシチューなどを温め直す際には、沸騰するまで加熱しましょう。

冷蔵・冷凍保存

ある温度以下になると細菌やウイルス、寄生虫の多くは増殖ができなくなります。冷蔵庫や冷凍庫で温度管理を行うことで、増殖を制御することが出来ます。目安としては、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下です。

参考文献: 「食中毒について」(食品安全委員会) (<https://www.fsc.go.jp/kids-box/#jump4>)

参考文献: 「絵でわかる食中毒の知識」編集・発行(講談社)

2019クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり



開催日時: 令和元年9月14日(土) 10:00~15:00

豊田終末処理場 (クリーンレイク諏訪)

入場無料

開催イベント

- オープニングイベント(10:00~)
諏訪清陵高校書道部による書道パフォーマンス
- 展示・実演
下水道関連の展示・実演
- クリーンレイク諏訪の施設見学
*いつもは見られない場所に入ってみよう!
- プランクトン観察(親子による水生生物の観察等)
- マスコットふれあい(アルクマ、めぐるん)
- スタンプラリー・お楽しみ広場
フワフワ・建設機械体験乗車
- 軽食等の販売(キッチンカー)
*売り切れ次第終了となります。
※内容は、変更になることもあります。



来場者にはマンホールカードをプレゼント!

マンホールカードとは?

平成28年から配布になった、下水道広報用カードです。掲載内容やデザインなど全国で統一して作られています。現地に出向かなければ手に入らないカードです!



主催 2019クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり実行委員会

長野県諏訪湖流域下水道事務所、
諏訪湖流域下水道促進協議会(岡谷市・諏訪市・茅野市・下諏訪町・富士見町・原村・立科町)

お問い合わせ先: 2019ふれあいまつり実行委員会事務局(長野県諏訪湖流域下水道事務所内)
TEL 0266-58-2955 FAX 0266-58-2958
〒392-0018 諏訪市大字豊田字湖畔1866-1
ホームページ「諏訪湖流域下水道事務所」検索
メールアドレス suwakoryuiki@pref.nagano.lg.jp

第1頁

9月まで 窓口延長終了のお知らせ

平日の毎週火曜日に実施してきました窓口延長業務を9月24日で終了します。

対象の窓口と業務

- 住民係 住民票、印鑑証明書、戸籍、印鑑登録、マイナンバーカードの交付
- 税務係 各種税証明書、納税相談、税金の納付

終了後はどうすればいいの?

①窓口に行けません 委任状で取得可能です

委任状を記入することで、代理人の方に各種証明書等を交付することができます。

委任状の用紙は住民係窓口にあるほか、原村のホームページからもダウンロードすることができます。

②窓口に行けません コンビニで取得可能です

住民係 住民票、印鑑証明書、戸籍

税務係 所得・課税・扶養証明書

3月より開始したコンビニ交付サービスで取得が可能となっています。

税金の納付は

バーコード付きの納付書はコンビニでの納付が可能です。

カードがありません マイナンバーカードを作るには

カードは無料です

カードの申請は、郵送・スマートフォンからできます。

カードの発行までに2~3週間かかります。時間に余裕をもって申請しましょう。

○通知カードの書類を持っている方

書留で郵送された「通知カード」書類を使って、申請することができます。

○通知カードのない方

住民係で申請書を発行できます。

コンビニ交付サービスとは

ご自身でマルチコピー機の操作をして証明書を取得します。

○必要なもの

・マイナンバーカード(写真とICチップ付き)

※紙の通知カードではサービスを受けることはできません。

○サービスの提供時間

午前6:30~午後11:00

(土日祝日も取得可能です。)



○対象の店舗

全国のセブンイレブン、ファミリーマート、ローソン、ミニストップ、イオングループなど

○手数料

窓口の金額と変わりません

住民票・・・300円

印鑑証明・・・300円

戸籍の附票・・・300円

所得・課税・扶養証明・・・300円

戸籍・・・450円

コンビニ交付サービス停止のお知らせ

8月23日(金) 午前6:30~午前8:00

通信機器入替のためサービスを停止します。

※作業状況により変更となる場合があります。

問 住民財務課 住民係 ☎79-7927 (直通)

住民財務課 税務係 ☎79-7923 (直通)