

8月は
食品衛生
月間

6つのポイントで食中毒を予防しましょう

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たときに疑われるものの一つが「食中毒」です。気温・湿度の高い夏場は、食中毒が起きやすくなっています。食中毒予防の3原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことです。そのための方法を、6つのポイントで紹介します。

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

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

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

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

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

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

出典:厚生労働省HP

食中毒かな?と思ったら 下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。また、自分で判断して薬を飲まずに医療機関を受診しましょう。

問生活衛生課食品衛生係 (☎3463-2253 ㊟5458-4943)

風しんの患者数が増加しています

妊婦が風しんに感染してしまうと、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群を発症する可能性が高くなります。区では以下のような風しん対策に取り組んでいます。

区が行う風しん抗体検査・予防接種

- ▶対象 区内在住の19歳以上の人で、妊娠を予定または希望している女性とその同居者、妊婦の同居者
- ▶申込 区内指定医療機関に問い合わせてください。
※詳しくは区HPをご覧ください。

国が行う風しん抗体検査・予防接種

- ▶対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性
- ▶申込 ・昭和47年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性は、7月24日までにクーポン券を発送していますので、全国指定医療機関へ持参してください。
・昭和37年4月2日～昭和47年4月1日に生まれた男性は、地域保健課感染症対策係に問い合わせてください。

問地域保健課感染症対策係 (☎3463-2416 ㊟5458-4978)

また、7月からアクティブシニアを応援する渋谷生涯活躍ネットワークシブカツ(通称:シブカツ)がスタートしました。渋谷ヒカリエ8階のシブカツで、区内で活動するNPOやシブクラブ等の地域コミュニティ、シルバー人材センターなどの紹介をしています。さらに東京6大学に対抗して、S-SAP(シブヤン・シブヤルアクション・パートナー)協定を結んでいる区内8大学や企業などと連携した「渋谷八チコウ大学」を開校します。学生証も発行し、大学生として生涯学習を楽しんでいただけるよう講座の充実をはじめ、単位制度を設けます。「人生100年時代をもっと楽しく」をコンセプトとする新しいチャレンジにご期待ください。

そして、2020年以降に残していくレガシー(遺産)も重要です。区内で開催される競技については、今回の縁を大切に今後も区として支援していきます。また、年齢、性別、障がいの有無にかかわらず誰もが一緒に楽しめるポッチャも応援していきたいと考えており、各施設や放課後クラブなどに用具を配置するとともに、私も皆さまと一緒に楽しめるよう練習をしています。私は、とりわけパラ競技が、基本構想が掲げる「ちがいを ちからに 変える街。渋谷区」の実現に向けて大きな原動力となり、そして大切なレガシーになっていくと考えています。

熱中症には気を付けて!

暑い日は続いています。私もおお過ごしてしまふ。私も、健康管理は区長の仕事の一部と考え、日々気を付けて元気に過ごしています。夜、お酒を飲むときには、同時に水をきちんと飲むよう気を付けています。また、しっかりと睡眠をとることも重視しています。皆さまも、ご自身に合った夏バテ対策を実践していただければと思います。

さて、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催が来夏に迫ってきました。渋谷区は幸運なことに競技会場があり、東京体育館では卓球、パラ卓球が、国立代々木競技場ではハンドボール、車いすラグビー、パラバドミントンが開催されます。また、国立競技場では陸上競技、パラ陸上競技などが開催されます。区では、「リアル観戦事業」として、各競技を間近で観戦、体験できる機会を設けています。さらに、文化プログラムの関連イベントも始めるほか、渋谷区独自ボランティアの応募も受け付けています。ぜひ、この機会を逃すことなく積極的にご参加いただければと思います。

区長 長谷部 健