

### 夏場の食中毒にご用心

アウトドアシーズンが到来し、キャンプやバーベキューなど屋外で食事をする機会が増えてきます。そんな楽しいひとときを食中毒で台無しにしたくないですね。そうならないために、食中毒予防をしっかりとって夏のレジャーを存分に楽しみましょう♪



#### 食中毒予防の3原則 菌をつけない・増やさない・やっつける

##### 事前準備

- 野菜を切る、肉に下味をつけるなどの下処理はお家で済ませておきましょう。
- 肉汁が野菜につかないように食材ごとに容器を分ける。または袋を二重にして安全に運びましょう。

##### 冷やして運ぶ

- 食材は冷凍して運ぶことで、クーラーボックス内の温度上昇を防いでくれます。
- 冷気は上から下に移動するので、保冷剤の配置が一番上にするのが適切です。

##### 手洗い

- 生肉を触った手はよく洗いましょう。石けんと流水で丁寧に洗いましょう。
- 水場がない場合は使い捨て手袋の着用・ウェットティッシュを使用しましょう。

##### しっかり加熱

- 肉を焼く時はトングを使いましょう。食べる箸で生肉に触れないようにしましょう。
- タオルの共有はせずペーパータオルなどを使用しましょう。

##### 使いわけよう

- 焼きあがったお肉を生肉が入った皿にのせないようにしましょう。

##### 使用する水

- 飲料水や調理に使う水は、水道水や飲用が認められたきれいな水を利用しましょう。

※手にケガや化膿がある際は、調理を控えるか、使い捨て手袋を使用しましょう。

### 介護保険料のお知らせ

介護保険料の金額は、前年の所得や世帯の課税状況を基に決定します。

今年度の介護保険料については、7月上旬に通知いたしますのでご確認ください。

#### 特別徴収

年金額が年額 18 万円以上のかたは、年金支給月に年金から天引きされます。

#### 普通徴収

下記に該当するかたは、納期ごとに納付書により金融機関などでお納めいただくか、口座振替でお納めください。納期は7月、8月、11月、12月の4期です。

#### 普通徴収に該当するかた

- ・年金額が 18 万円未満のかた
- ・年度途中で 65 歳になったかた
- ・ほかの市町村から転入したかた
- ・年度途中で所得が変更になったかた など

普通徴収のかたは口座振替が便利です。手続きは各金融機関の窓口で行えます。



●問い合わせ／保健福祉課介護保険係 (TEL 36-5511)

保健福祉センター

# きらく

●このページに関するお問い合わせは保健福祉課へ (TEL 36-5511)

7~8月

### きらく事業カレンダー

| 事業名       | 月日・曜日    | 時間          | 場所       |
|-----------|----------|-------------|----------|
| むし歯予防教室   | 7月27日(木) | 14:00~16:00 | 保健福祉センター |
| 老人クラブ健康相談 | 8月7日(月)  | 10:15~11:15 | アポイ山荘    |
| 乳児健康診査    | 8月8日(火)  | 13:00~15:00 | 保健福祉センター |

5歳児健診



### 熱中症にご注意ください

#### ◆熱中症ってどんな症状?◆

下記のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- 症状1 めまいや顔のほてり
- 症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状3 体のだるさや吐き気
- 症状4 汗のかきかたがおかしい
- 症状5 体温が高い、皮ふの異常
- 症状6 呼びかけに反応しない  
まっすぐ歩けない
- 症状7 水分補給ができない

#### ◆もし熱中症かなと思ったら◆

ポイント①涼しい場所へ移動しましょう  
まずクーラーの効いた室内へ。または風通りのよい日かげで安静にしましょう。

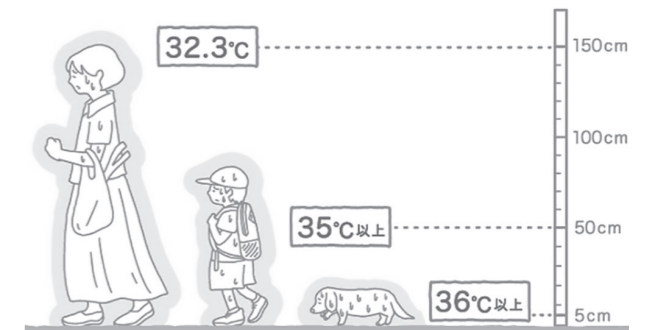
ポイント②衣服を脱がし、体を冷やして  
体温を下げましょう

水で首やわき、足の付根などを冷やします。皮ふに水をかけてうちわなどであおぐ方法もあります。

ポイント③塩分や水分を補給しましょう  
塩分が含まれている飲み物を飲ませましょう。無理やり水分を飲ませることはやめましょう。

#### ◆子どもや車いすのかたは特に注意◆

高さ別の気温(外気温 32.3℃の場合)



地面近くは気温よりもさらに暑くなっています。大人が暑いと感じているときは、子ども・車いすのかたなどはより高温の環境にいることとなります。

#### ◆熱中症予防の5つのポイント◆

1. 飲み物を持ち歩こう
2. 休憩をとろう
3. 声をかけ合おう
4. 栄養をとろう
5. 温度に気をくばろう



- ・熱中症は室内・夜間でも発生します。
- ・1日あたり 1.2リットルを目安に水分補給をする。
- ・気温・湿度が高い時は外出を控える。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給する。