

安全ニュース

7月は「安全就業月間」です。

全国のシルバー人材センターで安全就業に取り組み事故撲滅を図ります。

6月の傷害事故は「0」件でした。この調子で事故「0」を一年間目指しましょう！



傷害事故報告

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和4年度	0	1	3	2	2	1	2	1	0	1	0	3	16
令和5年度	0	0	0										0

食中毒に注意しよう！！

みなさん！夏バテしていませんか？まだ7月で、これから暑さはどんどん増していくことでしょう。食品の傷みも速く、お腹を壊さないように注意したいところです。



今から30年ほど前、学校給食等が原因になった大規模な腸管出血性大腸菌O157による集団食中毒が発生しました。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。家庭の食事ではその症状の軽さや、かかる人数の規模の小ささから風邪等に間違えられ、食中毒と気づかれずに重症化したり、死亡するリスクもあります。

そこで、今回は、今まさに注意すべき食中毒の話題です。家庭で行う食中毒予防の食品の衛生管理を紹介していこうと思います。

そもそもこれは、NASA（アメリカ航空宇宙局）が、宇宙飛行士たちの食事の安全性を確保するために考え出した方法で、HACCP（危害分析重要管理点）と呼ばれています。調理過程に含まれる可能性のある食中毒の

原因を分析し発生防止方法を導き出します。家庭におけるHACCPは次の6つのポイントがあります。

①食品の購入

肉、魚、野菜等は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないように袋にそれぞれ入れ持ち帰るようにしましょう。表示のある食品の消費期限等は確認し、温度管理が必要な食材は、最後に購入しできるだけ時間をかけずに帰宅しましょう。

②保存

冷蔵、冷凍食品はすぐに適切な温度の保管場所に入れ、肉等は他の食品に汁がかからないように、詰めすぎないようにしましょう。（7割程度が目安）

冷蔵庫は10度C以下、冷凍庫は-15度C以下に維持するのが目安です。温度計を使って正確に管理をすればお良いでしょう。細菌の多くは、10度Cで増殖がゆっくりになり、-15度Cで、増殖が停止しますが、細菌が死ぬわけではないので早めに使いきりましょう。



③下準備

ふきんは、清潔な物にマメに交換し、調理台は片付けて広く使えるようにして、石鹼も用意しましょう。

生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など他の食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。

冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。解凍が終わったらすぐ調理しましょう。冷凍や解凍を繰り返すのは、食中毒菌を増殖させる危険性があります。



包丁、食器、まな板、ふきん、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。洗った後、熱湯をかけたり、煮沸するのもオススメです。

④調理

調理の前には必ず手を洗い、食材を加熱する場合は十分に加熱しましょう。仮に食中毒菌がいた場合も殺すことができます。中心部の温度が75度Cで1分間以上加熱するのが目安です。スープ類などは沸騰するまで加熱します。

調理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。

⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。

温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。目安は、冷やして食べる料理は10度C以下です。

食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、0157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

⑥ 残った食品

残った食品を保存する時は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存し、時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。以上の6つのポイントはこの三原則から成っています。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでも、もし、腹痛や下痢、体調不良を起こした場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。



健康診査の受診について

【後期高齢者医療健診費助成】

○対象者

新座市にお住まいの後期高齢者医療制度の被保険者（75歳以上の方、一定の障がいがある65歳以上の方）

○実施期間

令和5年7月1日（土曜日）から令和6年3月31日（日曜日）まで。ただし、医療機関の休診日は除きます。

○受診方法

実施医療機関に直接予約をし、健診期間中に受診してください。

● 健診内容

- (1) 質問票（服薬歴、喫煙歴など）
- (2) 身体計測（身長・体重・BMI）
- (3) 血圧測定・理学的検査（身体診察）
- (4) 検尿（尿糖、尿蛋白、尿潜血）
- (5) 血液検査（脂質検査、血糖検査、肝機能検査）
- (6) 心電図
- (7) 血清アルブミン検査（令和3年度から追加）
- (8) 貧血検査
- (9) 腎機能検査
- (10) 眼底検査

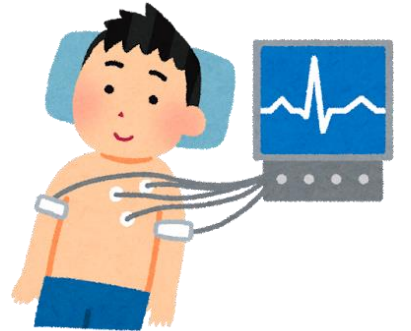
● 受診料

無料

● 持ち物

後期高齢者医療被保険者証、健康診査受診券

※詳しくは新座市のホームページをご覧ください。



講習会開催！

健康管理講習会【フレイル予防体力測定教室】開催

「健康を口で言うより まず実行毎日続けるフレイル予防」

コロナ禍で家にとじこもりで体力が落ちていませんか？是非この機会に体力測定教室へ参加してみましょ。

- **日時：9月21日（木）10:00～12:00**
- 場 所：シルバー人材センター会議室
- 内 容：フレイルの予防
（体力測定、運動、栄養について）
- 募 集：15名（マスクを着用での参加です）
- 持ち物：筆記用具・動きやすい服装と運動靴・タオル、飲み物
- 講 師：センターフレイル予防サポーター
- 申込み：9月8日（金）までにお電話で申し込み下さい
主催 安全委員会



安全委員会

電話 048-481-4305（FAX048-481-4306）