

お元気ですか？
保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

食中毒を予防しましょう！

暑い日が続いていますね。皆さん体調はいかがですか？

気温が高いこの時期は、細菌が増殖しやすくなるので「食中毒」にも注意が必要です。

食中毒にかかると、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状が現れます。重症の場合、命に関わる危険性もありますので医療機関などに相談を。

食中毒予防の3原則

「付けない、増やさない、やっつける」

●細菌を食べ物に「付けない」

- 調理中はこまめに手を洗いましょう
- タオルや布巾は清潔なものに交換しましょう
- 調理器具の洗浄・消毒をしましょう。肉や魚を切ったら、洗って熱湯で消毒してください

●食べ物に付着した細菌を「増やさない」

〈買い物編〉

- 購入した肉や魚はそれ



ぞれ分けて包みましょう。

保冷剤(氷)も活用し、寄り道しないで帰り、すぐ冷蔵庫に入れましょう

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。冷蔵庫の温度が上がるのを防ぐために、入れる食品は7割程度にしましょう

〈食事・保存編〉

- 食事ができたら長時間室温に放置しないようにしましょう。時間がたちすぎていたり、少しでも不安があったら思い切って捨てましょう
- 温め直すときは、十分に加熱しましょう(目安は75℃以上)

- ペットボトルの飲み残しにも気をつけましょう。口をつけたペットボトルの中は菌が繁殖します。暑い部屋や車内に置き忘れないようにしましょう

●食べ物に付着した細菌を「やっつける」

- 食品の加熱は、中心部分の温度が75℃で1分以上加熱するようにしましょう
- 電子レンジを使用するときは均一に加熱されるようにしましょう

消費生活センター
通信



ゴキブリやハチなどの害虫や、ネズミなどの害獣が増える季節です。

「インターネットの広告を見て、安いと思って駆除を依頼したところ、想定より高額な請求を受けた」「不安をあおられて駆除を依頼したが、作業が不十分だった」という相談が寄せられています。

特に若者からの相談が増えているため、注意してほしいトラブルです。

トラブル防止のポイント

- 極端に安い価格を表示するサイトや広告には注意しましょう。現場の状況次第では、必ずしもサイトや広告の表示、電話で説明された料金で依頼できるとは限りません。「〇〇円～」などの金額表示をうのみにしないようにしましょう

害虫・害獣駆除のトラブルに注意

- 業者を選ぶ際には、複数社から見積もりを取り、作業内容や価格を十分に比較・検討しましょう
- 依頼するときは、その料金での作業内容を確認し、追加の作業を提案されたときは、すぐに契約せず慎重に対応しましょう
- 不安をあおったり契約を急かしたりする業者とは契約せず、断る勇気も必要です。害虫や害獣が突然出てきても慌てず、本当に緊急を要するものなのかどうか冷静に考えて判断しましょう
- 契約の状況によっては、クーリング・オフできる場合があります。少しでもおかしいと思ったら、一人で悩まず、すぐに消費生活センターなどにご相談ください

困ったときには、お早めにご相談を！
消費生活センター Tel.0299-90-1166(相談専用)
月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

子どもの車内放置は児童虐待です

☎ こども家庭センター Tel.0299-95-9576

乳幼児は体温調節の機能が未発達のため、高温下では短時間で体温が上昇し、死に至ることがあります。「寝ているから」「少しだけ」などの理由で、子どもを車内に置き去りにするのは大変危険であり、児童虐待(ネグレクト)にあたります。絶対にしないでください。

また、このような状況を見かけた場合は、迷わず警察や児童相談所に通報をお願いします。



通報先

警察

110番

児童相談所虐待対応ダイヤル

いち はや く
189 ※24時間受付



真夏の車内温度は50度を超えることもあり、エンジンを停止してから15分後には、熱中症指数が「危険」レベルに達します。

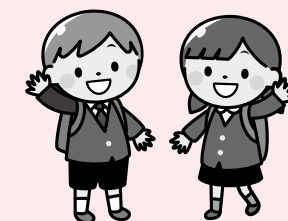
〔真夏の車内温度〕(JAFユーザーテスト抜粋)

エアコンを作動させている場合でも、誤作動で車が動いたり、燃料切れでエンジンが止まってしまう可能性があるから危険だね



子育て応援券協賛店 募集

申・☎ 市商工会波崎支所 〒314-0343 神栖市土合本町5丁目9809-527
Tel.0479-48-0333 ☎0479-48-5757



市では、子育て世代の経済的な負担の軽減などを目的として、2025年度小学校就学予定児童の保護者を対象に子育て応援券を支給します。

そこで、商工会にて子育て応援券を使用できる協賛店を募集します。

対象＝小学校入学に役立つ商品・サービスを提供する事業所
※詳しくは、問合先までご連絡ください

募集開始日＝8月1日(木)

※8月30日(金)までに申し込みをした事業所は、チラシなどに事業者名などが掲載されます

申込方法＝「神栖市子育て応援券協賛店申込書」に必要事項を記入し、問合先に郵送またはFAX

※申込書は、商工会ホームページから入手可能

