

# かいせい 安全・安心だより



問 環境防災課 ☎84-0314

**自動音声ガイダンスを悪用した新たな不審電話が確認されています。**

県内で、実在する郵便局をかたった不審電話が多数確認されています。ご注意ください。



## 【手口の内容】

自動音声ガイダンスにより、

- ①NTT東日本などをかたり「あなたの電話は不正に使用されている。2時間後に電話の使用を停止します。詳しい内容を確認したい場合は9番を押してください。」
- ②実在する郵便局を装い「荷物が届いています。確認は3番を押してください。」

など不安をあおり、指定する番号を押すよう誘導します。アナウンスに従って番号を押すと犯人グループの電話につながり、お金を要求されます。

## 【注意のポイント】

- 上記のような自動音声ガイダンスによる電話に対しては、相手にせず電話を切る。
- 住所、氏名、生年月日などの個人情報を電話で聞かれても教えない。
- 知らない電話番号から着信があってもすぐに電話に出ないことなどを徹底してください。

# 目指せ！日本一きれいな町！

問 環境防災課 ☎84-0314

## かしこく省エネ

まだまだ暑い日が続く、猛暑日が増えていますが、無理のない範囲で省エネにご協力をお願いします。

## 体の中から涼しくなろう！

今が旬の夏野菜、キュウリやナスは90%以上が水分で、体を冷やす野菜として知られています。

そんな夏野菜を食べて、体の中から冷やすことができれば、空調温度も見直してみませんか。

冷房の設定温度を1℃上げてみましょう。



## 困っています！

もえるごみの中に、大きなネットが混入して焼却炉の搬入口で絡まってしまう事例がありました。機械の故障の原因にもなりますので、大きなゴミは切るなどして30cm以内にして出してください。



# 食中毒に気を付けましょう！

みんなの元気を  
応援します  
**健康コーナー**  
(12)  
問 保険健康課 ☎84-0327

暑い日が続く、気温や湿度が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖します。食中毒に十分気を付けて、楽しい夏を過ごしましょう。

**食中毒予防の3原則！** 食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐため以下のことに気を付けましょう！

## 1 つけない！（洗う・わける）

手には様々な雑菌が付いています。食中毒の原因となる菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のような時は、必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前

正しい手の洗い方 **手洗いの前に** ○爪は短く切っておきましょう  
○時計や指輪を外しておきましょう



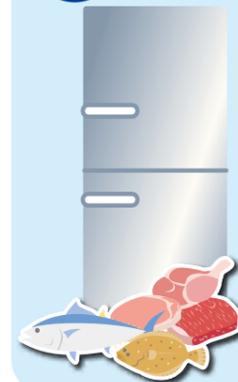
石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

調理器具は使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものを先に取扱うのも1つの方法です。

焼肉の時などは、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

食品の保管の際は、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけた方が大事です。

## 2 増やさない！（低温保存）



細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなります。マイナス15℃以下で増殖が停止します。菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

## 3 やっつける！（加熱処理）



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚、野菜なども加熱して食べるようにしましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗いましょう。熱湯をかけて殺菌したり、台所用殺菌剤を使用するとより効果的です。

下痢をしていたり、体調がすぐれない時には、調理をひかえることも大切な食中毒予防の1つです。

訪問時には、体重計を持って伺っています。赤ちゃんの体重を測り、赤ちゃんの成長と一緒に確認します。また、保護者の相談に応じたり、予防接種や町の母子保健事業について情報提供をしています。町民カレンダーや出生届時にお渡ししている「予防接種の手引き」があると便利です。



訪問には  
自転車を  
使っています。

町では、第1子や第2子以降で希望する方に保健師による訪問を実施しています。新生児1か月健診前後に、保護者の方へ電話連絡し、日程を決めています。

子育ての相談ができます!!  
「赤ちゃん訪問（新生児・産婦訪問）」

子育てナビ  
問 保険健康課 ☎84-0327



## ★新米ママの心配★

赤ちゃんの顔に湿疹が出てきて心配です。

新生児ニキビや脂漏性湿疹です。生後1か月頃の赤ちゃんは皮脂の分泌が盛んです。1日1回入浴時に石けんで優しく洗い、しっかり保湿しましょう。自然と治ることが多いですが、ジュクジュクしているときは、医師に相談しましょう。



や湿疹、予防接種のことです。近隣の病院の場所や子育て支援センターについてもお伝えしています。気になってもお伝えことや心配なこと、困っていることなどお気軽にご相談ください。



大きくなったかな？