

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながこの元氣

健康メモ

No.40

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

食中毒予防について

～予防のための3原則と6つのポイント～

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか？ そんなときに疑われるものの一つが「食中毒」です。食中毒は飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理するみなさん自身です。

■食中毒の原因は？

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろると食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで、食中毒を引き起こします。そのため夏場に多く発生します。一方、ウイルスは、低温や乾燥した環境中で長く生存します。細菌のように食べ物の中へは増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内

■3原則と6つのポイント

食中毒は、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。食中毒を防ぐためには、食べ物に菌やウイルスを「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則となります。

また、家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、「買い物」「保存」「下準備」「調理」「食事」「残り物」の6つのポイントで気をつけることがあります。家庭でも実践してみてください。

- ・ 買い物 消費期限を確認し、

肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買い、すぐに帰宅する。

- ・ 保存 持ち帰ったらずぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。食材を取り扱うときは、前後に必ず手指を洗う。冷蔵庫、冷凍庫に食品を詰めすぎない。
- ・ 下準備と調理 調理の前に石けんで丁寧な手を洗う。野菜などの食材を流水できれいに洗う。生肉や魚などの汁が果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。生肉や魚卵を触ったら手を洗う。
- ・ 食事 作った料理は、長時間室内に放置しない。
- ・ 残り物 清潔な容器に保管し、早めに食べる。

※今回は「がん検診」について掲載します

コラム市民協働

みんなの力で

まちが輝く



地域づくり研修会を開催しました

今回のコラムでは、地域づくり活動を行うにあたっての能力向上を目的とした研修事業を紹介いたします。

市では、各地域でのまちづくりの中核を担う協議会組織の設立を推進する一方、地域づくりをより着実なものにしていくために、これらの事業実施に携わる協議会関係者、集落支援員、また市職員を対象とした「地域

づくり研修会」を年次的に開催する予定にしています。

今年度、第1回目となる「長門市地域づくり研修会」を6月30日に物産観光センターで開催しました。島根県中山間地域研究センター研究統括監の藤山浩氏を講師に招き、まちづくり協議会関係者、集落支援員、市職員ら約70人が参加して、研修を行いました。

藤山講師からは、市内複数の地域を対象に人口動態・将来推計の分析について説明があった後、今後将来にわたって地域の組織機能を持続させるために「それぞれの地域の人口予測と



▲講演を行う藤山浩氏

維持に必要な移住者の数を導く具体的な数値目標を持ち、所得の1%を地域に取り戻すことで安定した未来が見えてくる」と、そのポイントが話されました。

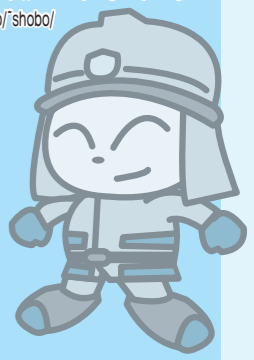
今回の研修会を皮切りに、今後も先進地視察や事業実施を主に眼に置いた研修会の開催を行います。まちづくりに携わる人の能力向上の機会を充実させていくことで、地域の課題解決につなげていきたいと考えています。

■問い合わせ

企画政策課市民協働推進室
Tel 23-1172
Fax 22-0135
mail kyodo@city.nagato.lg.jp

こちし 119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ Tel 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



住宅用火災警報器の寿命は10年

住宅用火災警報器の設置義務化から、間もなく10年を迎え、長門市では、現在約90%の家庭に設置されています。

住宅用火災警報器の寿命は最大でおおむね10年で、機種によっては5年程度のもものもありません。

義務化と同時に設置された家庭では、住宅用火災警報器の寿命が近づいており、いざというときに正常に作動しない可能性がります。大切な我が家と家族の命を守るため、

め、早め早めの交換を心掛けましょう。

また現在、設置されていない家庭が約10%あります。住宅用火災警報器の設置は、自分だけでなく、隣近所の人の家や命を守ることに繋がります。「うちは大丈夫」といった甘い考えを捨て、危機感を持った対応をお願いします。



火災救急件数[6月]		()内は今年累計	
建物	0 (2)	船舶	0 (0)
林野	0 (0)	その他	0 (2)
車両	0 (0)	合計	0 (4)
救助	130 (911)		

こんにちは スポーツ推進委員です！

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005

6月4日(土)、5日(日)の二日間、防府市で山口県スポーツ推進委員研修会が開催され、長門市からスポーツ推進委員約20人が参加しました。

この研修会は、山口県内のスポーツ推進委員が集まり、地域のスポーツ振興に関する問題について研究協議や研修を行い、資質の向上と相互の情報交流を図ることを目的に年に一度開催されます。

4日(土)には佐波幼稚園園長の清水博道さんが「地域スポーツ発展の担い手として期待すること」を演題に講演されました。少子高齢化、人口



▲老松神社の女尻相撲



▲研修会に参加したメンバー

減少、地域力低下などの問題がある中、学校と地域の関わりを見直し、地域力の再生を図るために、スポーツを軸として推進委員のできることを学びました。

5日(日)には、防府市老松神社の女尻相撲を体験しました。行事の「尻あって」のかけ声から始まるお尻だけを使った相撲です。トーナメント形式の対戦には、長門市から5人が参加して優勝を争いました。

今回の研修で学んだことを今後の活動に生かしていきたいと思えます。