

食中毒にご用心！！

健康生きがい課



京都もそろそろ梅雨入りしそうですね。梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。食中毒は一年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食中毒を防ぎ、食品を安全に食べるための3原則をご紹介します。

★ 食中毒予防の3原則 ★

① **つけない 手洗いうがい**

手には様々な雑菌がついています！食中毒の原因菌が食品につかないように、外出後、調理前、食事前などにしっかり手洗いしましょう。

② **増やさない 低温で保存**

細菌は、高温多湿な環境で活発になるので、低温で保存しましょう。(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安です) 買い物後は速やかに冷蔵庫へ入れて、食品は賞味期限に関わらず、早めに食べましょう。

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。食品の中心部の温度が75℃以上で1分以上加熱することが大切です。調理器具などは洗剤でしっかり洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。

参考：厚生労働省ホームページ「食中毒」

Uji健歩会・健康生きがい課 協力事業

ウォーキングマップ 作成会議開催

協力事業部

平成28年度ウォーキングマップの方向性とその進め方について検討を行いました。

- 今年度は「初心者向けのマップ」とし、次の点に留意して作成することにしました。
☆距離はおよそ5km程度。 ☆トイレや曲がり角の目印などを記載して一般の方に判り易く。
☆持ち歩きやすいサイズ、紙質で。 ☆名所などを入れるかどうか。…など。
- ウォーキングマップアンケートで人気があったコースを参考に、次の2コースにしぼり、次回はその最終確認を行い、6月21日(火)に2班に分かれて下見をすることにしました。
(1) 木幡コース、 (2) 宇治-新田コース



- 「10月14日(金)のマップ作成⑩で完成」を目標とし、マップ作成に関わる各作業(マップの編集、地図の作成、アンケート質問項目検討など)の役割分担を決めて進めることにしました。

＜次回 マップ作成③＞
平成28年6月8日(水) 9:30～

Uji健歩会 H28/6月～7月の予定

※諸般の事情で、日程や会場変更の場合があります。ご注意ください。

6月	2日(木)	9:30～	会報108号 発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	3日(金)	9:00～	ウォーキング“健脚コース” 滋賀県・三上山	JR琵琶湖線「野洲駅」	会員対象
	6日(月)	9:30～	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第2回講座	うじ安心館3F 市民活動室	行政・受講者・担当会員
	6日(月)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	8日(水)	9:30～	てくてく会 ②	うじ安心館3F ホール	市民・行政・担当会員
	8日(水)	9:30～	マップ作成会議 ③	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	9日(木)	10:00～	「ボランティア・福祉行事保険」の研修会	生涯学習センター第2ホール	会員対象
	17日(金)	9:30～	4班例会(本紙P.2に詳細コース) 予備日:20日(月)	JR嵯峨野線「嵯峨嵐山駅」	市民・会員
	21日(火)	9:30～	マップ作成会議 ④	(1)JR木幡駅、(2)うじ安心館前	行政・担当会員
7月	1日(金)	9:30～	マップ作成会議 ⑤	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	4日(月)	9:30～	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第3回講座	うじ安心館3F 市民活動室	行政・受講者・担当会員
	7日(木)	9:30～	会報109号 発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	7日(木)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	19日(火)	9:30～	1班 例会(本紙P.2に詳細コース) 予備日:25日(月)	宇治市総合福祉会館前広場	市民・会員
	22日(金)	9:30～	マップ作成会議 ⑥	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員

以降の
予定

行事	会報110号発行	平成28年8月1日(月)	うじ安心館3F 市民活動室
例会	2班例会	平成28年8月2日(火)	宇治→新田コース
行事	第8期ウォーキングリーダー養成講座 第5回講座	平成28年8月8日(月)	うじ安心館3F ホール
行事	マップ作成会議 ⑦	平成28年8月10日(水)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	役員会	平成28年8月 日()	うじ安心館3F 市民活動室
行事	普通救急救命講習会 1班 及び 2班	平成28年8月22日(月)	うじ安心館3F ホール
行事	普通救急救命講習会 3班 及び 4班	平成28年8月23日(火)	うじ安心館3F ホール
行事	ストレッチ研修会	平成28年8月31日(水)	うじ安心館3F ホール