

「健康」 ワンポイント アドバイス

食中毒を予防しよう

◎予防の3原則

食中毒菌を つかない
増やさない やっつける

家庭で食中毒をおこさないようにしましょう。



養子 栄 谷 理 恵

6月から10月にかけては、食中毒が最も発生しやすい時期です。食中毒は、飲食店などでの食事が原因と思われるがちですが、家庭での発生も多く報告されています。日ごろから予防に心がけて

- ①作業にかかる前や肉や魚など原材料に触った後、トイレの後、盛り付け前には必ず手を洗いましょう。
- ②鮮度のいいものを購入しましょう。
- ③肉や魚、冷凍食品などを加熱する時は中心までよく火を通しましょう。
- ④魚は真水でよく洗い、頭や内臓をとって5度以下の冷蔵

家庭での食中毒は、症状が比較的軽かったり、発症の人数が少数であるため風邪や寝冷えなどと勘違いされることが多く、見つけにくいといわれています。体調が悪いと感じたら、できるだけ早目に医療機関を受診しましょう。

- ⑤冷凍食品を解凍する時は室温で放置せず、冷蔵庫内か急ぐ時は流水で解凍しましょう。
- ⑥冷蔵庫内は清潔に保ちましょう。
- ⑦まな板、包丁、たわし、スポンジ、タオルなどは常に清潔にしましょう。
- (まな板、包丁は魚用、肉用野菜用と使い分けておくとうい)

やっちゃんぶうちゃん



『男女共同参画』情報



養父市男女共同参画センターニュース Vol.11

もうすぐ 「男女共同参画週間」です

毎年、6月23日から29日は「男女共同参画週間」標語／わかちあつ 仕事も家庭も喜びもです。この週間には、男女が互いにその人権を尊重しつつ、その責任を分かち合い、また性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会を実現するため、全国的にさまざまな取り組みが行われます。

男女共同参画週間は、平成13年度から始まり、今年で8回目を迎えますが、先ごろ国の男女共同参画推進本部は、さらなる女性の社会進出を促すために

「女性の参画加速プログラム」を策定しました。これによると、医師、研究者、公務員を「活躍が期待されながら女性の参画が進んでいない分野」と位置づけ、基盤整備と支援強化を図ります。また、身近なところでは6月上旬に、「トライやる・ウィーク」が行われ、中学校2年生が市内の事業所などで貴重な社会体験をしました。地域に学び、性別にとらわれない多様な進路選択の可能性や、仕事と生活のバランスなどといったことについて体験し、今後の進路について考えるよい機会になったのではないのでしょうか。

さらに市役所では、管理職の男性職員が家庭で「家事等参画協定」を結び、家事や子育て、介護、地域活動などに取り組み始めています。さらに、男女共同参画推進員制度などの市民参画の手法についても各分野で広がりを見せつつあります。

あなたが変われば、みんなが変わります。みんなの元気がまちの元気です。無理をせずに、あなたもできることから一緒に取り組んでみませんか。

この「週間」が「習慣」になれば、男女共同参画社会が地域により浸透するのではないのでしょうか。