

## 8月は食中毒予防強調月間

## 食中毒に注意しましょう

気温が高くなるこの時期、細菌などによる食中毒が多数発生します。家庭でも、次の点に注意しましょう。

## 細菌・ウイルスを付けない

手や包丁・まな板などの調理器具に付着した細菌などが食品に付かないよう、適切に洗浄しましょう。

- 肉や魚などの調理前の食品、調理済みの食品、生で食べる食品を分けて取り扱う。
- 魚介類は調理する前に流水でよく洗う。

## 細菌を増やさない

食品に付着した細菌は高温多湿な環境で活発に増殖するため、調理した食品は早めに食べましょう。

- 調理後の食品を保存する場合は、冷蔵庫（10℃以下）や冷凍庫（マイナス15℃以下）に入れる。低温で増殖する細菌もいるため、冷蔵庫を過信せず早めに食べ切る。
- 購入した食品の場合は、表示されている保存方法を確認し、適切に保存する。

冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐにしまいましょう



編集担当N

## 細菌・ウイルスをやっつける

細菌などは、加熱により減らすことができます。食べる直前に食品の中心部まで十分に加熱（85～90℃で90秒以上）しましょう。

- 細菌や寄生虫感染などによる食中毒を避けるため、生食用の販売・提供が禁止されている牛・豚の肝臓（レバー）や豚肉（内臓を含む）は、よく焼いて食べる。
- 子どもや高齢の方など抵抗力が弱い方は、食肉やカキなどの生食を控える。

☎食品安全課 ☎238-9935 ☎238-9936

## 認知症介護講習会

認知症は誰もがなりうるもので、2025年には65歳以上の方の5人に1人が認知症になるといわれています。

認知症の症状や介護について学び、認知症について理解を深めませんか。

日時 9月3日(土)13:30～15:30

会場 文化センター

内容 テーマ=かかりつけ医の役割とは？

対象 認知症の方を介護している家族など

定員 50人（介護中の家族優先）

申込方法 8月19日(金)必着。はがきに必要事項(11面)のほか、介護中の家族の場合はその旨を明記して、〒260-0026中央区千葉港4-3県社会福祉センター3階認知症の人と家族の会へ。FAXも可。

## ☎認知症の人と家族の会

☎204-8228（月・火・木曜日13:00～16:00）☎204-8256

地域包括ケア推進課 ☎245-5267

## 女性のための健康相談

思春期から更年期・妊娠・出産など、女性の体や健康についての相談に助産師が応じます。

日時・会場 8月23日(火)13:30～15:30＝若葉保健福祉センター

26日(金)10:00～12:00＝中央保健福祉センター

29日(月)10:00～12:00＝稲毛保健福祉センター

対象 女性

申込方法 電話で、保健福祉センター健康課・中央☎221-2581、稲毛☎284-6493、若葉☎233-8191へ

☎健康支援課 ☎238-9925 ☎238-9946

## 福祉タクシー利用券の交付または自動車燃料費などの一部を助成

心身に重度の障害がある方の外出を支援するため、福祉タクシー利用券の交付、または自動車燃料費などの一部を助成しています。

受給には申請が必要です。福祉タクシー利用券と自動車燃料費等助成を両方受給することはできません。

対象 次のいずれかに該当する方

- ①身体障害者手帳1・2級、②療育手帳(A～A)の2、③特別児童扶養手当1級の対象児童、④障害児福祉手当受給者、⑤特別障害者手当受給者、⑥精神障害者保健福祉手帳1級、⑦小児慢性特定疾病重症患者

\*本人・配偶者・扶養義務者の所得が一定額以上の場合は対象外です。

申請先 保健福祉センター

①～⑤＝高齢障害支援課、⑥⑦＝健康課

## 福祉タクシー利用券

1回の乗車につき、1枚利用できる福祉タクシー券を30枚交付します。助成額は運賃の半額です。助成額には上限があります。詳しくは、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

## 自動車燃料費等助成

年2回、2期分の支給額を合算して受給者の口座に振り込みます。

対象期間	支給額	支給月
8～10月（第1期）	5,000円	2月
11～1月（第2期）	5,000円	
2～4月（第3期）	5,000円	8月
5～7月（第4期）	5,000円	

申請方法など詳しくは、☎千葉市 福祉タクシー ☎

## ☎保健福祉センター高齢障害支援課

中央 ☎221-2152 花見川 ☎275-6462 稲毛 ☎284-6140

若葉 ☎233-8154 緑 ☎292-8150 美浜 ☎270-3154

保健福祉センター健康課

中央 ☎221-2583 花見川 ☎275-6297 稲毛 ☎284-6495

若葉 ☎233-8715 緑 ☎292-5066 美浜 ☎270-2287

## 夜間や休日に急病で困ったときは…

電話相談 すぐに受診するべきか、医師や看護師が電話でアドバイスします。

救急安心電話相談 ☎#7009（IP電話からは☎03-6735-8305）

平日・土曜日18:00～翌朝6:00、日曜日・祝日・年末年始9:00～翌朝6:00

子ども急病電話相談 ☎#8000（IP電話からは☎043-242-9939）

19:00～翌日6:00（365日）

診療 千葉市医師会などの協力で夜間・休日の応急診療を行っています。応急処置のため、詳しい検査は原則行いません。後日かかりつけ医で受診しましょう。

夜間	休日
<b>夜間応急診療(夜急診)</b> (美浜区磯辺3-31-1海浜病院内) <b>☎279-3131</b> <b>【内科・小児科】</b>	<b>休日救急診療所</b> (美浜区幸町1-3-9 総合保健医療センター内) <b>☎244-5353</b> <b>【内科・小児科・外科・整形外科            耳鼻いんこう科・眼科・歯科】</b> 日曜日、祝日、年末年始
診療時間 平日 19:00～24:00 土・日曜日、 祝日、年末年始 18:00～24:00	診療時間 9:00～17:00 受付時間 8:30～11:30、13:00～16:30
<b>夜間外科系救急当番医療機関</b> <b>☎244-8080</b> <b>【外科・整形外科】</b>	<b>産婦人科休日緊急当番医</b> <b>☎244-0202</b> <b>【産婦人科】</b> 日曜日、祝日、年末年始
案内時間 8:00～翌日6:00 診療時間 18:00～翌日6:00	案内時間 8:00～17:00 診療時間 9:00～17:00
<b>夜間開院医療機関案内</b> <b>☎246-9797</b>	*電話での医療相談は行っていません <b>受診の際の持ち物</b> ①健康保険証（各種受給者証・子ども医療費助成受給券をお持ちの方は一緒に持参） ②診療代金 ③薬（服用している方） ④お薬手帳（お持ちの方）
案内時間 17:30～19:30 月～土曜日（祝日、年末年始を除く）	
医療機関情報など詳しくは、☎千葉市 医療機関 ☎	