

# 東大和市高齢者見守りぼっくすなんがい通信

令和6年10月 第29号



## ??食中毒の原因は何??

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

## !!食中毒予防の3原則!!

家庭で食中毒を予防するためには、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で食中毒の原因となる食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という食中毒予防の3原則を実践することが大切です。

### ①つけない

手指にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように食品を扱う際は必ず手を洗いましょう。また、生肉や魚などから加熱しないで食べる野菜などへ細菌が付着しないように注意しましょう。

### ②増やさない

食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

### ③やっつける

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部を75°Cで1分以上加熱することが目安です。表面だけではなく中心まで十分に加熱しましょう。

### 食中毒予防の3原則



### 正しい手の洗い方



手指の先、甲やシワの間は  
洗い残しが多い箇所です！  
念入りに洗いましょう



★桜ヶ丘・南街・向原の3丁目、6丁目地区の相談窓口です★

- ◎東大和市高齢者見守りぼっくす なんがい TEL:042-590-1330
- ◎東大和市高齢者ほっと支援センターなんがい TEL:042-566-8133
- 【見守りぼっくすなんがい】と【ほっと支援センターなんがい】は同じ地区を担当し連携しております。
- ◎管轄:東大和市地域包括ケア推進課 高齢者支援係 TEL:042-563-2111(内線1176~1178)



# 救急代理通報システムを知っていますか？

24時間365日の緊急事態の備え、一人暮らし高齢者・高齢者のみの世帯  
 ・日中夜間独居の高齢者が対象で、申請をすると設置することが出来ます



**非常用ペンダント**  
 (体調に異変があった時にボタンを押します)

**鍵をアルソックへ1本預ける・緊急連絡先の登録が必要となります。**

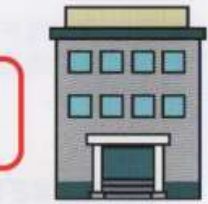
**ライフリズムセンサー**  
 (トイレのドアなどにセンサーを取り付け、一定時間トイレの利用がない場合、通報されます)

**安否確認**

**急病**  
**通報**



必要に応じて警察や救急車・緊急連絡先へ連絡



**警備会社 ALSOK**

区分	利用者負担額(月額)
生活保護受給世帯	500円+消費税
住民税非課税世帯	750円+消費税
住民税課税世帯	1250円+消費税

左記以外の利用額については市が負担しています。他に電気代がかかります。

## 東大和市高齢者見守りぼっくすなんがい

【社会医療法人財団大和会が東大和市から委託を受け行っている事業です】

◆見守りぼっくすは高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です◆

- ✿在宅高齢者の生活状況の把握・見守り
- ✿ひとり暮らし高齢者等の見守りネットワーク支援
- ✿救急通報システム等を活用して、在宅の安心を提供
- ✿在宅高齢者や家族からの相談対応



【担当地域】南街・桜が丘・向原3丁目6丁目  
 【開所時間】午前9時～午後5時  
 【定休日】日・月・祝日・年末年始  
 【所在地】南街2-49-3  
 在宅サポートセンター1階  
 【電話】 **042-590-1330**

職員が不在の場合がありますので、ご来所の際は事前のお電話をお願い致します。

