

保健のひろば

食中毒を予防するため 衛生などに気を付けて

夏場は、気温・湿度が高くなり、細菌による食中毒が増える季節です。しっかりと防いで、家族の健康を守りましょう。

◆菌を付けない

。手洗いを徹底しましょう
。食材、調理器具も良く洗きましょう

◆菌を増やさない

。作った料理は早めに食べましょう

。冷蔵庫はドアの開け閉めを少なく、詰め込まない(7割程度)で庫内の温度を保ちましょう

。残り物は冷蔵庫で保存し、よく加熱して食べましょう
◆菌をやっつける

。食品の中心部を75度で1分以上加熱しましょう
。味噌汁などを温めなおす時は、沸騰させましょう

。調理器具や冷蔵庫は定期的に消毒しましょう
日ごろからバランスよく食べ、ヨーグルトや納豆、みそなどの発酵食品や、食物繊維を十分に取り、腸内細菌の働きを活性化することも大切です。規則正しい生活を送りましょう。

みんなで作る地域に 伝わる伝統のおやつ

田山小学校の1・2年生、13人が、市の栄養士や食生活改善推進員と一緒に、ヨモギ団子を作りました。学校の周りのヨモギを摘み、地域に昔から伝わるおやつを自分たちで作って、試食をしました。



みんなでヨモギ団子を作りました

生活習慣病の原因 高血圧を予防する

高血圧は脳卒中、心臓病などの生活習慣病の引き金になるといわれています。血圧の上

がる原因を改善し、正常な血圧を保つように心掛けましょう。血圧は、測る時間や季節、体調などでも大きく変化します。普段の自分の血圧の数値を知っていることは、健康管理の上からも大切です。

- ◆高血圧の予防と改善5力条
- ①塩分控えめ薄味で
- ②野菜や果物をたっぷり
- ③肥満を解消しよう
- ④お酒はほどほど控えめに
- ⑤適度な運動をしよう



健康のため、規則正しい食生活を

7月の松尾地区健康 相談日程のお知らせ

- 場所 松尾総合支所
- 日時 7月7日(月)、14日(月)、28日(月)、午前10時～正午
- 内容 母子健康手帳の交付、身長・体重測定、乳幼児・成人健康相談

詳しくは、市生活福祉部保健課(☎76-2111、内線1144)まで。

みんなの安心を支える 介護保険制度について

介護保険は、高齢者の暮らしを地域ぐるみで支える制度です。40歳以上の人が加入します。

■介護サービス・介護予防サービスを利用できる人

▽65歳以上の人 介護や支援が必要であると「認定」を受けた人が対象です。介護が必要となった原因については問われません。

介護保険証は、65歳になる月に交付されます。要介護認定を申請するときや、サービスを利用するときに必要になります。

▽40～64歳の人 介護保険で対象となる病気(16種類)によって「介護認定」を受けた人です。交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外となります。



■サービスの利用は申請から 介護保険を利用するときは、まず「要介護認定」を受けましょう。「要介護認定」とは、どれくらい介護サービスが必要かなどを判断するための審査です。

- ①申請 窓口は長寿社会課(地域包括支援センター)、各総合支所です。また、居宅介護支援事業所、介護保険施設に依頼することができます。
- 介護保険の保険証が必要です。(40～64歳の方は健康保険の保険証)
- ②要介護認定 訪問調査 訪問調査員が、心身の状態や日中の生活などについて聞き取りを行います。
- 主治医の意見書 保険者の依頼により主治医が意見書を作成します。
- 一次判定、二次判定 認定審査を行います。
- ③結果の通知 通知は申請から原則30日以内に届きます。

要介護度に応じて、利用できるサービスや月々の利用限度額などが異なります。

次回はサービスの利用の手順についてお知らせいたします。

詳しくは、市包括支援センター(☎76-2111、内線1185)まで。

●表 集積場所に出された収集しないごみ

ごみの種類	具体的な例
指定袋に入らない燃えるごみ	枯れ枝、布団、毛布
青いかご(不燃物専用)に入らない粗大ごみ	自転車、スノーダンプ、オープンレンジ、スコップ、扇風機
引越しなどによって一時的に大量に出るごみ	たんす、家具類、机、いす、カーペット、カラーボックス、こたつ、ソファ、ベッド
引火の恐れがあるごみ	シンナー・ガソリン・灯油・塗料などを入れた空き容器、石油ストーブ、ファンヒーター、花火(未使用)
有害性のあるごみ	少量の農薬の使い残し
埋め立てをするごみ	燃え殻(残灰)、土砂や土砂が混じったもの、コンクリート片やブロック片

環境の みらい

私たちにもできること

ルールを正しく守って ごみを出してください

ごみの分別・収集については、市民の皆さんのご理解とご協力を得て、取り進めていきます。限りある資源を大切にするため、市は今後も分別収

集を推進する考えです。

最近、ごみ集積場所付近に粗大ごみなどの収集しないごみが出されていることがありますが。昨年度には、左の表に掲げたようなごみが集積場所に出され、市が通常かかる以外に経費を負担して処理を行う事例が多数ありました。

表に掲げたようなごみについては、市民の皆さんが市清掃センターへ直接搬入する場合は、処理費用はかかりません。燃えるごみや粗大ごみなど、種類ごとに搬入できる曜日が定められていますので、事前に市清掃センターへ問い合わせください。



収集しないごみは直接搬入願います

直接搬入できない場合は、市の許可した事業者が有料で引き取りを行っています。皆さんのご協力をお願いします。

ごみ集積場所のネット 購入費を助成する制度

市公衆衛生組合連合会では、地域のごみ集積場所の美化および公衆衛生向上のため、ごみ集積場所のネットを購入する団体に対して、購入費の一部を次のとおり補助します。

■補助対象となる団体 ネットを購入しようとするごみ集積場所の管理を行う団体(自治会、町内会など)

■補助金額 ごみ集積場所1カ所につき、1万円を上限として購入費の2分の1を補助(100円未満は切り捨て)

詳しくは、市生活福祉部市民課(☎76-2111、内線137)まで。



食育のススメ

楽しい食事で
健康な体づくり

●八幡平市の食材で作る給食

西根地区給食センターは、「食」や「農」についての理解を深めるため、市の食材を使い給食を作っています。特に、毎月8日を八幡平給食、19日を食育の日としています。子どもたちに、生産者から「食べる人のことを考え一生懸命に作っている」お話をしてもらい、感謝の気持ちでいただくことの大切さも伝えています。

●季節や、行事を意識した給食

入学・進級お祝い給食、こどもの日給食、夏野菜給食、お月見給食、バレンタインデー給食など、旬の食材の大切さや、行事食の楽しさを理解してもらえる工夫をしています。

●食に関する出前授業

児童生徒に食に関する知識を教えるだけで

なく、正しい食事のあり方と望ましい食習慣を身に付けさせることを目指し、各学年にあった題材で出前授業を行っています。

小中学校全体で年間60時間程度の授業ですが、児童生徒にとっては、年1回の機会。創意工夫を凝らし、興味関心を引くことができるよう努めています。授業参観に合わせて行っている学校もありますので、保護者の皆さんもお気軽に聞いてください。

詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。



出前授業で、わかめの大きさを見て驚く子どもたち(写真は渋川小学校)