# なるざ 健康新聞

NO.78 平成 28 年 5 月



〒910-4103 福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/


== もくじ ==


1．食中毒予防
2．知っていますか？
～支え合い駐車場制度


担当：窪田・西

## 食中毒を防ぐ５つのポイント

これから食中毒が増えてくる季節です。今回は、食中毒予防の具体的な方法を紹介していきます。

### （1）買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる

### （2）保存

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）

### （3）調理

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものにかからないようにする
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分ける
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- 肉や魚は、中心部を 75℃で 1 分間以上加熱する

### （4）食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 作った料理は長時間、室温に放置しない

### （5）残った食品

- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

## 食中毒かなと思ったら・・・

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。
市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

# 知っていますか？　～いしかわ支え合い駐車場制度～

皆さんはこのようなプレートを見たことがありますか？
これは「いしかわ支え合い駐車場利用証」というものです。各施設に身体障害者等用の駐車場が設けられていますが、その駐車場に、身体に不自由のない方が駐車して、本当に必要な方が利用できずに困っていることが多いようです。そこで、障害者等用駐車場を利用できる方に利用者証を交付して、利用しやすいようにしよう！という「いしかわ支え合い駐車場制度」が、昨年の 11 月からはじまりました。
利用できる方というのは、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、特定医療費（指定難病）受給者証、小児慢性特定医療費医療受給者証、介護保険被保険者証、母子健康手帳、医師の証明書をお持ちの方で、歩行が困難な方です。（介護保険被保険者証をお持ちの方では、要介護１以上であることなどそれぞれに基準がありますので詳しくは市町村窓口でご確認ください。）該当する方は、利用証交付申請書と手帳などの確認書類を市役所の障害支援窓口へ提出すると、利用者証をその場で交付してくれます。

利用証は、いしかわ支え合い駐車場の表示がある駐車場で対象となる方が運転または同乗している場合に使用することができます。駐車場に車を停めたら、外に見えるようにルームミラーに利用証をかけて使用します。加賀市では、加賀市医療センターや市役所など、まだ十数ヶ所しかありませんが、今後増えてくる予定だそうです。制度を利用しながら、お互いを支え合う気持ちをひろげていけたらいいですね。

この制度は国がすすめている制度なので内容は一緒ですが、県によって名称や表示が違います。福井県は「ハートフル専用パーキング利用証制度」という名称です。
自分の県で交付された利用者証で他県の駐車場でも利用できます。

訪問させてもらっているＨさんに教えていただきました。ありがとうございます！
これからもいろいろな情報を皆さんに発信していきたいと思います(^-^)