

# 付けない、増やさない、やっつける！ 日頃から行う食中毒予防

## 食中毒予防の6つの対策

- |  |   |
|--|---|
|  <p>食品の購入</p>  | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>賞味期限などの表示をチェック</li> <li>肉・魚はそれぞれ分けて包む</li> <li>寄り道しないでまっすぐ帰る</li> </ul>         |
|  <p>家庭での保存</p> | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>帰ったらすぐに冷蔵庫へ</li> <li>冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下</li> <li>魚や肉は汁がもれないよう包んで保存</li> </ul> |
|  <p>下準備</p>    | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍食品の解凍は冷蔵庫で</li> <li>こまめに手を洗う</li> <li>肉や魚は生で食べるものから離す</li> </ul>              |
|  <p>調理</p>     | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>台所は清潔にする</li> <li>電子レンジの時は均一に加熱</li> <li>調理を止めたら食品は冷蔵庫へ</li> </ul>              |
|  <p>食事</p>     | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前に手を洗う</li> <li>盛り付けは清潔な器具、食器を使う</li> <li>長時間室温に放置しない</li> </ul>             |
|  <p>残った食品</p> | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>時間が経ちすぎたら思い切って捨てる</li> <li>早く冷えるように小分けする</li> <li>温めなおす時は十分に加熱する</li> </ul>     |

## 食中毒に注意しよう

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

(厚生労働省より抜粋)

令和六年 夏号

# 鶴崎包括新聞

発行日：令和6年7月吉日  
発行元：鶴崎地域包括支援センター(北鶴崎2-7-7)  
電話：097-594-1501  
ホームページアドレス：  
<http://www.city.oita.oita.jp/o081/kenko/fukushi/1505456212145.html>

## 長寿応援バスって何？

### 長寿応援バス

長寿応援バス事業とは大分市内に1カ月以上住所がある高齢者が市内の路線バスを利用する際、市が発行する「乗車証」をバス乗務員に提示することで定額料金を乗車できるものです。  
※市外のバス停で乗り降りする時は通常運賃になります。

### 対象者

市内に1カ月以上住所を有する高齢者で次の①②のいずれかに該当する人

- ① 70歳以上の人
- ② 運転免許(原付免許を含む)を保有していない65歳～69歳の人※運転免許返納者を含む

### 利用料金

市内1乗車一律(現金)

- ① 大分バス路線利用の場合…180円(令和6年5月1日から)
- ② 大分交通路線利用の場合…150円
- ③ 臼杵交通路線利用の場合…150円

### 申請方法

- ① 70歳以上の人

(1) 対象者の方にはハガキでお知らせしています。(2) ハガキと写真を添えて申請してください。

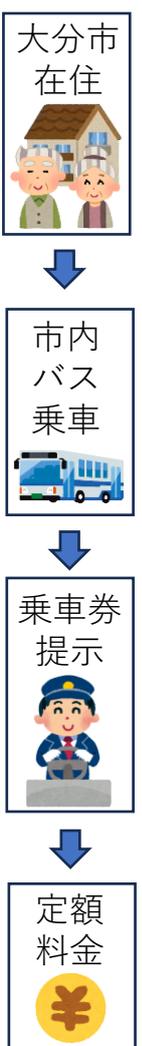
- ② 運転免許を保有していない65歳～69歳の人

(1) 誕生日の前月15日より申請できます。(2) 身分証明書と写真を添えて申請してください。※運転免許証を返納した方で「運転経歴証明書」または「申請による運転免許の取消通知書」をお持ちの方はご持参ください。

### 申請窓口

■大分市役所本庁舎1階 長寿福祉課 (即日交付)

■東部・西部保健福祉センター・各支所・本神崎連絡所・一尺屋連絡所 (1週間ほどで郵送します)



# パワーアップ教室に参加しフレイル予防！

## パワーアップ教室とは？

生活機能の低下が認められる65歳以上の方、要支援者に対して、運動、栄養改善および口腔指導を実施します。また、必要な方には、訪問を行い、自立を阻害する生活行為を明らかにし、通所と合わせて実施することで、生活行為の維持改善と自立した生活を支援します。

Q1.利用料は？



A1.1カ月500円

Q2.送迎は？



A2.ご自宅まで送迎します

Q2.頻度、内容は？



A2.週1回(2時間程度)開催  
場所で日時が異なります。

パワーアップ  
教室の流れ(例)

朝礼・送迎

ストレッチ  
体操

体力チェッ  
ク等

講話

めじろん体  
操

## 鶴崎・三佐から行ける大分市パワーアップ教室

①アクアフィットネス  
通所リハビリ

開催日時：毎週土曜日  
13：30-15：30  
場所：大分市東鶴崎2-3-30  
電話：097-527-6030

②大分豊寿苑

開催日時：毎週水曜日  
13：30-15：30  
場所：大分豊寿苑在宅総合  
ケアセンター2階リハビリ室  
電話：097-521-0110

③大分デイサービス楽  
二目川センター

開催日時：毎週火曜日  
9：30-12：00  
場所：大分市横尾1939-4  
電話：097-527-6030

## 感染経路を遮断し、感染を予防しよう

感染経路には①接触感染 ②飛沫感染 ③空気感染などがあります。

感染経路	特徴	主な原因微生物
①接触感染（傾 向感染含む）	手指・食品・機器を介して伝播する。 	ノロウイルス、MRSA、緑膿菌など
②飛沫感染	咳などで感染する。飛沫粒子は1m以内に床に 落下し、空中を浮遊し続けることはない。 	インフルエンザウイルス、新 型コロナウイルスなど
③空気感染	咳などで飛沫核として伝播する。空中に浮遊し、 空気の流れによる飛散する。 	結核菌、水痘ウイルスなど

感染経路遮断するためには、**持ち込まない**（手指衛生の徹底）、**拡げない**（個室管理や個人防護具の使用）、**持ち出さない**（適切な着脱、汚物の片付け）配慮が必要です。

（介護職員のための感染対策マニュアルより抜粋）

お申し込み・お問い合わせは、大分市北鶴崎2-7-7（東消防署向かい）  
鶴崎地域包括支援センター 電話097-594-1501まで