

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

皆さん、こんにちは。天候によって気温差がある季節です。規則正しい生活を送って、体調を整えましょう。

食中毒に 気を付けましょう！

気温や湿度が高くなってくると、心配なのが食中毒です。食中毒の原因は大きく分けると次の4つです。

- 1) 細菌
- 2) ウイルス
- 3) 寄生虫
- 4) 自然毒（毒キノコなど）



なかでも、暑くなる季節に気を付けたいのは細菌です。細菌性食中毒は1年を通じて発生しますが、特に食中毒を引き起こす細菌は30～40℃で最も増えやすくなります。

食中毒予防の三原則を守ろう

- ① 付けない ⇒ 菌を他の食品に付着させない
 - ・ しっかり手洗いする
 - ・ 肉や魚の汁を他につけないようにポリ袋やラップでしっかり包む
- ② 増やさない ⇒ 菌が増殖する環境に置かない
- ③ やっつける ⇒ 殺菌・消毒して死滅させる

万一、食中毒が疑われる症状が出てしまったら、市販薬を自己判断で飲まずに病院を受診しましょう。下痢や嘔吐がある場合は水分(経口補水液)を摂ることも大切です。水を飲んででもすぐ吐いてしまう場合は、口を湿らせる程度で少量ずつ水分を摂るとよいでしょう。

新型コロナワクチン 詐欺に注意

見守り

新鮮情報

《事例》

- ◆ スマートフォンに「ワクチン接種の優先順位を上げる」というメッセージが届いた
- ◆ 「ワクチンを優先的に接種できる」と所管省庁をかたった電話があった
- ◆ 余ったワクチンを案内していると電話があった
- ◆ 中国製ワクチンを有料で接種しないかという勧誘があった
- ◆ 携帯電話に新型コロナワクチンの関連で私の口座情報等を尋ねる電話があった

《ひとこと助言》

- ◎ 新型コロナワクチンの接種に便乗した消費者トラブルや悪質商法に関する相談が寄せられています。
- ◎ 新型コロナワクチンの接種は無料です。ワクチン接種に関連付けて費用は求められても決して応じないでください。
- ◎ 国や市町村などの行政機関等が「ワクチン接種に必要」などと言って個人情報や金融機関の情報を電話やメールで聞くことはありません。聞かれても答えないでください。
- 少しでもおかしい、不安だと感じたときは
すぐ新型コロナワクチン詐欺・消費者ホットライン：0120-797-188 または鈴鹿亀山消費生活センター：375-7611(消費者ホットライン188)、地域包括支援センターへご相談ください。

《出前講座のご案内》

地域の集まり、老人会、サロンなどに出向き、介護予防や福祉のお話など出前講座をさせて頂いております。お気軽にご連絡ください。



ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センターまで

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話 380-5280



〈スタッフ〉

主任ケアマネジャー 青島・伊藤
保健師 森重
社会福祉士 高畑・横地
ケアマネジャー 椎名・堀口・山本
事務員 片川