

けんぽだより

2015 **春** 第29号
Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



新緑の検原湖 ●福島県耶麻郡北塩原村

栃木トヨペットグループ健康保険組合



風情ただよう商家が並ぶ水の町をゆく

近江八幡の町並み散策

(滋賀県近江八幡市)



八幡堀

近 江八幡は、江戸時代に活躍した近江商人のふるさと。豪壮な商人屋敷が残る新町通りを歩けば、天秤棒を肩に気ぜわしく行き来する、かつての近江商人の姿が目に見えます。堀沿いに白壁土蔵の建物が連なる八幡堀では、ハナショウブなどの季節の花が彩りを添えてくれます。

また、町のいたるところで目にとまるのが、木の温かみを感じられる洋館の数々。これは明治時代にキリスト教伝道師として来日したヴォーリズが設計建築したもので、その建築様式は機能的で美しく、古い町並みに溶け込んでいます。

歴史的な風景の中に近代建築が融合した伝統的なたたずまい。水郷で知られるこの町は、何度でも散策したい魅力に満ちています。



近江八幡の町並み散策

所要時間のめやす 40分 距離 3.5km

問い合わせ先 0748-33-6061
(近江八幡駅北口観光案内所)

photo/近藤厚 illustration/市川宏

健康保険料率が変わります

0.7%引き上げに

一般保険料率は、平成27年4月分の給与から0.7%引き上げられ、9.87%となります。調整保険料率0.13%と合わせると10.0%となります(労使折半)。

		改定前	改定後
健康保険料率	一般保険料率	9.17%	9.87% (+0.7%)
	調整保険料率	0.13%	0.13%
合計		9.30%	10.00%

平成27年度 ご家族の健診について

40歳以上のご家族は、お住まいの市町村が実施する健康診断が受けられます(受診するには、事前の予約と健保組合が発行する受診券が必要です)。

平成20年4月から特定健康診査が始まり、お住まいの市町村で健診が受けにくくなったとの印象をおもちの方もいらっしゃるかと思います。確かに制度が変わった当初は現場に情報が不十分だったことから受けにくい市町村がいくつかあったようですが、現在ではほとんどの市町村で滞りなく受診できます。

市町村の集団健診は、市町村から送られてくる「健診の案内ハガキ」を持参することで、ハガキに記載の金額で「がん検診」も同時に受けられます。

健診日が選べ、近くの健診会場で受けられ、かつ自己負担は「案内ハガキの『がん検診』部分」のみ(基本検査は受診券を持参することで無料)の市町村健診を年に一度受診されることをお勧めします。

※当組合では、①「社員と一緒に受ける定期健診」、②「人間ドック(配偶者のみ)」、③「市町村(個別医療機関でも可)の健診」のいずれか1つを選んでいただき、補助を行っています。受診できるのは年に①～③のうちの1つだけです。

年に一度は
健康診断を
受けましょう



平成27年度 被扶養者の現況調査 (毎年実施)

今年も18歳以上の被扶養者の現況調査を行います

提出期限厳守のうえ、総務宛に必要な書類(下記参照)を送付してください。ご協力のほど、よろしくお願いたします。

◆ 大学・短期大学・専門学校等に通っている学生

学生証のコピーまたは在学証明書(有効期限が平成27年3月末日以降とわかるものに限る)

⇒ 提出期限 平成27年4月末日

◆ 妻・両親・その他のご家族

原則は課税証明書(事情により健保が容認した場合のみ非課税証明書でも可)

(遺族・障害年金等、提出が必要な書類が他にある場合は、健保組合からご連絡いたします)

⇒ 提出期限 平成27年7月末日

※必要書類の提出についてご協力いただけない場合や、提出いただいた書類内容を精査した結果、社員との生計維持関係がないと判断した場合、認定取消を行うことがあります。

平成
27年度

予算が決まりました

当組合の財政状況は当期(26年度)も健全ではありませんが、実際にかかった医療費の12倍を拠出している前期高齢者納付金や、後期高齢者支援金の総報酬割部分の増加による急激な財政状況の悪化に備え、27年度から一般保険料率を0.7%引き上げて、9.87%に設定しました。調整保険料率(組合間の相互援助を目的とした交付金事業の財源に充てるための料率0.13%)は変更なく、健康保険料率は合計で10.0%となります(会社との折半負担)。

収入では、この保険料率引き上げの影響もあり、保険料(健康保険)収入は約7億2,400万円(前年度比5,700万円増)を見込みました。支出では、皆さまの医療費や給付金に充てる保険給付費が約3億3,400万円(同比約1,000万円減)、高齢者医療へ拠出する納付金が約2億6,800万円(同比約3,400万円減)となる見込みです。この保険給付費と納付金を合わせると、約6億2,000万円となります。27年度予算では、経常収支で約3,900万円の赤字と見込んでいます。しかしながら、依然として組合財政は厳しい状況であることに変わりありません。

27年4月からは、政府がすべての健保組合に取り組みを求めた「データヘルス」がスタートします。これは、健保組合が健診データやレセプト(診療報酬明細書)データなどを分析し、それぞれの組合に適した健康づくりを計画し、実施、評価、改善を行う事業です。皆さまには年に一度の健康診断を必ず受けて、自分のからだを総チェックして、健康管理に努めていただくようお願いいたします。

介護保険については、介護納付金が約4,500万円(同比約400万円増)となりますが、介護準備金800万円を繰り入れるため、介護保険料率は1.2%に据え置きました。

平成27年度 収入支出予算概要表 (健康保険分)

● 収入

	科目	予算額(千円)
経常収入	健康保険収入	724,133
	退職積立金繰入	1,459
	利子収入・他	2,426
	小計(A)	728,018
その他の収入	調整保険料収入	9,555
	別途積立金繰入	20,000
	財政調整事業交付金	1,261
	その他	7
合計		758,841

● 支出

	科目	予算額(千円)
経常支出	事務費	37,080
	保険給付費	334,369
	高齢者医療への納付金	268,396
	保健事業費	46,566
	その他	2,142
小計(B)		688,553
その他の支出	財政調整事業拠出金	9,555
	予備費等	60,733
合計		758,841

経常収支差引残高(A - B)

39,465千円

27年度予算の経常収支をグラフでみると

()内の数字は被保険者1人当たりの額

経常収入

合計 728,018千円
(547,382円)

健康保険収入…724,133千円 (544,461円)

退職積立金繰入…1,459千円 (1,097円)

利子収入・他…2,426千円 (1,825円)

経常支出

合計 688,553千円
(517,709円)

保険給付費
…334,369千円 (251,405円)

納付金
…268,396千円 (201,802円)

事務費…37,080千円 (27,880円)

保健事業費…46,566千円 (35,012円)

その他…2,142千円 (1,611円)

業務中のけがや病気と認められる一例*

●業務中に重い資料を運ぼうとして腰を痛めた



●仕事場で積み荷が崩れ落ち、けがをした



●外回り中に事故にあった



●業務中にトイレへ行き、転倒した



通勤中のけがや病気と認められる一例*

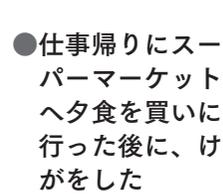
●自宅から得意先へ直接出向いた際にけがをした



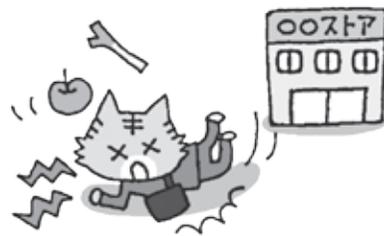
●通勤ラッシュを避けるために通常より早く出勤しようとして、けがをした



●仕事帰りにスーパーマーケットへ夕食を買いに行った後に、けがをした



●独身者が仕事帰りに夕食をとるためにレストランへ立ち寄った後に、けがをした



医療費節約
コンシェルジュ



仕事中のけがや病気には健康保険が使えないの？

質問者
トラさん

仕事中にけがしちゃっタイガー。保険証を持って医療機関に行こうとしたら、職場の同僚に、「健康保険は使えないよ」って言われたんだ…。「そんなワケない」って思いながら、医療機関にかかったら、ホントに医療費を全額支払うことになったんだよね。けがをしたのに、どうして健康保険が使えないんだろうな？



医療機関で健康保険が使えるのは、業務とは関係のないことが原因のけがや病気の場合だけです。たとえば、「休日に地元の友人と草野球を楽しんでいたら腕を痛めてしまった」とか、「かぜをひいてしまった」場合などですね。

業務に関係したけがや病気って、どんなときなんタイガー？

「業務中の作業でけがをした」とか、「仕事場の行き帰り(出社、帰宅などの途中にけがをした)場合をいい、これらは「労災保険(労働者災害補償保険)」の対象となります。



労災保険の対象となるものには、大きく分けて2つあるんです。1つは、「作業中に機械に手をはさまみ、けがをした」など、業務に起因するけがや病気の場合。これを「業務災害」といいます。オレのケースがこれに当てはまるのガオ…。わかったらんかった。だから健康保険が使えなかったんだな。

もう1つは、「出社の途中に転んでけがをした」などの場合の「通勤災害」です。業務災害や通勤災害と認められるには、さまざまなケースがあります。左ページ上の例を見てください。



業務災害や通勤災害に該当するけがなどで治療を受ける場合は、労災指定の医療機関を受診しましょうね。



でも、仕事場や自宅近くに労災指定の医療機関がない場合はどうしたらいいんだ？



もちろん、労災指定ではない医療機関でも治療を受けられます。いったんは患者が治療費を立て替える必要がありますが、その後、労働基準監督署に必要書類を提出することで治療費が支払われるんですよ。



いずれの場合でも、医療機関窓口では、「業務中(あるいは通勤中)のけが、または病気である」ことを必ず申し出ましょう。



わかっタイガー。もし、労災保険の適用となるけがや病気であるにもかかわらず、誤って健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要です。必ず健保組合に連絡を入れなくてははいけませんよ。

※労災保険についての詳細はお近くの労働基準監督署にお尋ねください。

健康保険と労災保険の違い

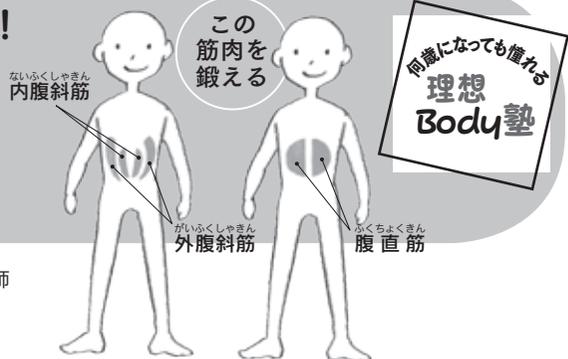
●健康保険●	●労災保険●
運営主体 健康保険組合	所轄 労働基準監督署
業務外でのけがや病気が対象	業務中または通勤中のけがや病気が対象

ボディメンテナンスでココを变身!

お腹

バカンスで格好よく水着を着たいなら、今がチャンス! 夏に向けて、引き締まったお腹に変身させましょう!

監修 ■ ボディメンテナンス学院学院長・茨城大学非常勤講師
あいは ひでなお
饗庭 秀直



エクササイズ① 腹斜筋に効く!

■ 左右5回ずつで1セット×1日3セット

1 片脚を上げ、伸ばした状態で上体をひねり、背中を十分丸める。



POINT
片脚を上げることで引き締め効果がUP!

2 片脚を上げたまま両腕を耳の後ろまでゆっくり上げて伸ばす。きついときは、両腕を伸ばしたまま少しずつ腕を前方に倒して、負荷を調節する。



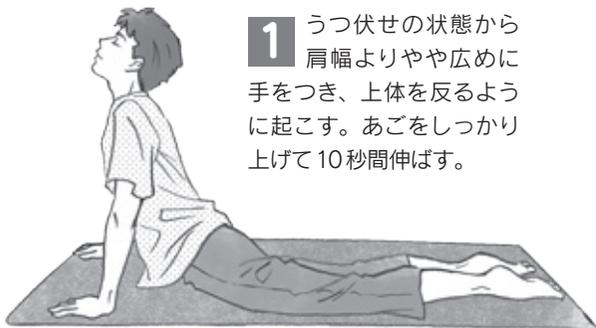
3 2の状態から両腕を胸の前方に伸ばして上体をひねり、背中を丸めて7秒かけて横に倒していく。左右それぞれ5回ずつくり返す。



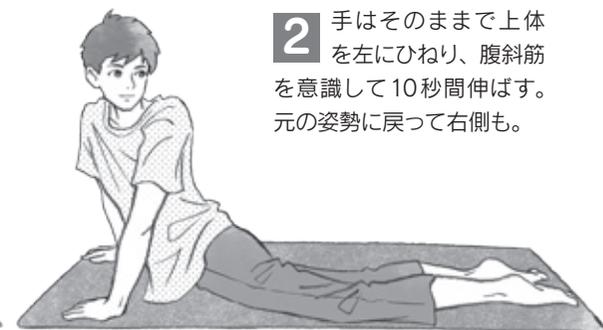
エクササイズ② 腹直筋・腹斜筋に効く!

■ 5回で1セット×1日3セット

1 うつ伏せの状態から肩幅よりやや広めに手をつき、上体を反るように起こす。あごをしっかり上げて10秒間伸ばす。



2 手はそのまま上体を左にひねり、腹斜筋を意識して10秒間伸ばす。元の姿勢に戻って右側も。



POINT くびれづくりには、ひねる運動が必要不可欠!

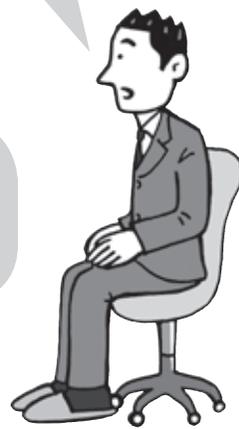
監修 ■ 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長 山本 晴義

ドクター
山本の
ストレス
一日決算主義

同期が自分より先に昇進しました。精一杯努力しているつもりでしたが、まだ足りないのかとあせる気持ちが強く、最近では休日も仕事をしていないと落ち着きません。(Aさん 40代男性)



A マイナス思考をプラス思考に切り替えることが大切です。



同期が先に昇進し、心に余裕が持てなくなりました

マイナスの感情が仕事面に悪影響を

嫉妬心を認めることが現状打開のカギとなります

Aさんは、同期が先に昇進したことを、自分の力不足だと思っただけです。同時にスタートし、同じようにがんばってきたのに、どうしてなのか。考えた末に、自分の力が足りないからだ、もっともっと仕事をしなければ認められないのだ、という結論に達したのでしよう。しかし、心の底には同期に対する嫉妬があったのではないのでしょうか。これは、誰もがもつものですが、認めたくないマイナスの感情でもあります。

今までは、ワーカホリック(仕事中毒)から無気力やうつ状態であるバーンアウト(燃え尽き症候群)になりかねません。仮にAさんがすごい量の仕事をこなしているとしても、前向きに取り組む熱意はなくなっているのではないのでしょうか。Aさんに必要なのは、まず同期に嫉妬していることを認めること。認めることで、心が楽になります。そして、嫉妬した自分は、まだまだ仕事に対する熱意があるのだと、プラスの考え方に切り替えましょう。余裕ができたら抱えた仕事を見直して、周囲の人に手伝ってもらおうなどし、休日はしっかり休むこと。また、趣味の時間をつくったり、散歩など体を動かしたり、ゆっくりお風呂につかるなど、その日のストレスはその日のうちに解消することが大切です。

ドクター山本からワンポイントアドバイス



マイナスをプラスに転換することで心が楽になる

嫉妬
認めたくない
マイナスの感情

嫉妬していることを認める

プラスに転換

・仕事への熱意
・向上心
これらがあるからこそ嫉妬という感情がおこる

牛肉と新たまねぎ、絹さやの炒め物

豆知識「絹さやの筋をひく」とは？

絹さやを口当たりよく、おいしくいただくための下ごしらえです。ヘタを折り、筋を切らずにそのまま引きおろします。もう一方の端はやわらかいので、そのままかまいません。



Point

部位や食べる量を考えれば、「夜遅」になってもOK!

肉を選ぶ際はなるべく消化がよいように、**低カロリー・低脂肪のヒレ肉やモモ肉(赤みの部位)**を選びましょう。また、食べすぎないように季節の野菜をたっぷり組み合わせます。

【材料】2人分

牛モモ薄切り肉(赤身) 150g
新たまねぎ 1個 / 絹さや 80g
サラダ油 大さじ 1/2 / 塩 小さじ 1/6 / 赤パプリカ 少々(あれば)

【作り方】

- 1 牛肉は2~3cm幅に切る。新たまねぎは1cm幅のくし形に切り、バラバラにする。絹さやは筋をひいておく(豆知識参照)。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。こんがりしてきたら新たまねぎを加え、すきとおるまで炒める。絹さやを加えて炒め、色が鮮やかになったら塩で味をととのえ、赤パプリカを加える。

1人分
エネルギー 219kcal
塩分 0.6g

illustration / 土田 菜摘

安心! 低カロリーの

肉メニュー

仕事が忙しくついつい晩ごはんが遅くなりがちあなたや、効果的にダイエットしたいあなたにオススメの、「消化がよく、カロリー控えめ」の料理をご紹介します。

【材料】2人分

豚ヒレ肉 200g (塩・こしょう少々:分量外) / キャベツ 1/4個 / にんじん 3cm幅 / オリーブ油 大さじ 1/2 / にんにく 1/2かけ(つぶす) / ローリエ 1/2枚 / タイム 少々 / 白ワイン 大さじ 2 / 湯 50ml / 粒マスタード 大さじ 2 / 塩 少々

【作り方】

- 1 豚肉は7~8mm厚さに切り、塩・こしょうをする。キャベツは3~4cm四方に切る。にんじんは5mm厚さの輪切り(6枚)にし、7~8分ゆでておく。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、豚肉を並べ入れる。一度返してこんがり焼き目がついたら、キャベツを広げてのせ、ローリエ、タイム、白ワインを加えてひと煮立ちさせ、湯を注ぐ。
- 3 ふたをして7~8分、キャベツがしんなりするまで蒸し煮にする。
- 4 3に粒マスタードを加えて混ぜ、塩で味をととのえ、下ゆでしたにんじんを加え混ぜる。

1人分
エネルギー 210kcal
塩分 0.9g



豚肉とキャベツの蒸し煮

マスタートド風味





特定健診

40回目のバースデー

40歳以上の方のための特定健診



ここ数年でメタボ(メタボリックシンドローム)という言葉も浸透し、太っている人の代名詞のように使われることが多くなりました。しかしメタボは、太っているという見た目の問題ではなく、脳梗塞や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を急速に進行させる、極めて危険な状態のことをいいます。メタボを正しく理解し、特定健診を毎年欠かさず受診しましょう！

メタボってどんな状態なの？

日本語で「内臓脂肪症候群」ともいい、内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖などの危険因子を2つ以上あわせもった状態のことです。

「血糖値がちよっと高め」、「血圧がちよっと高め」など、それぞれは病気と診断されない状態なのでつい放置してしまいがちですが、併発すると動脈硬化が急速に進行してしまう危険な状態なのです。

一般の健診と特定健診、何が違うの？

特定健診は、メタボに着目した40歳以上の方を対象とする健康診査です。メタボの診断基準に欠かせない腹囲の測定や血圧・血糖値などの測定で内臓脂肪の蓄積状態を把握し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。

職場で行われる健診は、40歳以上の方には特定健診項目がすべて含まれていますので、職場での健診は毎年欠かさず受診しましょう。

覚えておきたいPOINT3つ

- ①メタボはただの肥満ではない！
- ②40歳以上の男性の約3人に1人がメタボと疑われる！
- ③特定健診は自分の健康状態を知るチャンス！

多賀大社前駅



●多賀大社

延命長寿・縁結びの神として信仰を集める。この絵馬は杓子の形をしており、「お多賀杓子」=おたまじゃくしの語源になったとの言い伝えがある。



●多賀や 糸切餅

多賀大社の正面にある老舗和菓子処。米粉を100%使用した独自の製法で作っており、とても柔らかで美味しい。



近江八幡駅

●近江八幡水郷めぐり

ヨシの群生地を屋形船で回遊。宮中の雅やかな舟遊びをまねて、豊臣秀吉の甥である秀次が始めたといわれる。

●永源寺温泉 八風の湯

湖東地域を流れる愛知川沿いにある癒やしの湯処。河原を見下ろす露天風呂からは、四季の景色を存分に楽しめる。



河辺の森駅

●河辺いきものの森

水辺のビオトープや自然観察路などが整備されていて、ベビーカーや車いすでも園内を散策できる。



旅のデータ Data

●彦根城

電話：0749-22-2742
営業時間：8時30分～17時
入場料：大人600円、小中学生200円
(彦根城・玄宮園共通)
交通：彦根駅から徒歩10分

●近江八幡水郷めぐり

電話：0748-32-2564
(近江八幡和船観光協同組合)
休業日：なし
料金：2,160円(乗合船の場合)
交通：近江八幡駅からバスで10分

●永源寺温泉 八風の湯

電話：0748-27-1126
営業時間：平日・日・祝/10時～22時
土/10時～23時
休業日：なし
入館料：平日1,300円、土・日・祝1,500円
交通：近江八幡駅から車で45分
(無料シャトルバスあり)

※営業時間や料金などは、変更になる場合がありますのでご注意ください。
※おでかけの際は、交通手段を事前に確認されることをおすすめします。

●多賀大社

電話：0749-48-1101
拝観料：(庭園)300円
交通：多賀大社前駅から徒歩10分

●多賀や

電話：0749-48-1430
営業時間：8時～17時
休業日：なし
交通：多賀大社前駅から徒歩10分

●河辺いきものの森

電話：0748-20-5211
営業時間：5月～9月/9時～18時、
10月～4月/9時～16時30分
入場料：無料
交通：河辺の森駅から徒歩20分

●滋賀農業公園 ブルメの丘

電話：0748-52-2611
営業時間：9時30分～18時
休業日：冬期の水・金
入園料：大人800円、子ども400円
交通：日野駅からバスで15分

日野駅

●滋賀農業公園 ブルメの丘

中世ドイツをイメージした農業公園。ヤギやミニブタといった動物との触れ合いや乗馬体験など、自然を満喫したい人におすすめ。



彦根駅

●彦根城

姫路城、松本城、犬山城と並ぶ、国宝四城のひとつ。隣接する庭園(玄宮園)の茶室では、抹茶を味わいながら優雅なひとときが過ごせる。



城内で人気のゆるキャラ「ひこにゃん」に会えるよ!



▲玄宮園



近江鉄道

日本で一番大きな湖・琵琶湖。その東側のエリアを結ぶ近江鉄道は、1898(明治31)年に開業した滋賀県最古の私鉄です。走行音が「ガチャガチャ」と響くことから、地元の人々は親しみをこめて「ガチャコン電車」と呼んでいます。

沿線には近江商人発祥の地といわれる日野、五箇荘、近江八幡といった古い町並みがあり、しっとりとした風情のある懐かしい風景に出会えます。なかでも近江八幡は、春の水郷めぐりでつとに有名。菜の花が咲く水辺に身を置けば、心も体も癒やされます。春のそよ風を受けながら田園を走る電車に乗って、湖国の魅力を探しにでかけましょう。

歴史情緒あふれる湖国を訪ねて

やめられない人の強い味方
禁煙外来を受診してみませんか？



たばこがなかなかやめられないのは、ニコチン依存症という病気のせいです。ニコチンへの精神的、肉体的な依存におちいった状態で、たばこをやめようとするといらいらしたり、短気になるなどの離脱症状が現れます。

どうしてもやめられないという人は、病院の禁煙外来を活用してみましよう。現在では内服薬を使った治療法が主流。以下の条件に当てはまる人は、健康保険で禁煙治療を受けることができます。

健康保険で禁煙治療を受けるための条件

次のすべてに該当し、医師がニコチン依存症の治療が必要であると認めること。

- ①ただちに禁煙したいと思っている
- ②ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- ③1日の喫煙本数×喫煙年数=200以上
- ④医師から受けた禁煙治療の説明に同意

*禁煙治療に健康保険が使える医療機関情報
日本禁煙学会HP <http://www.nosmoke55.jp/>

もしものときの防災対策
ハザードマップや連絡手段を確認しておこう

自然災害は、突然やってきます。いざというときに慌てないために、日頃から防災意識を高めておくことが大切です。

たとえば、ハザードマップ（災害予測図）は、地震や津波、土砂崩れなどの被害が予測される地域を地図にしたものです。住んでいる自治体や国土交通省から入手できるの

で、確認しておきましょう。また、災害時にどうやって連絡をとるか、家庭内で事前に話し合うとよいでしょう。局番なしの「177」に電話をかけると伝言を録音・再生できる「災害用伝言ダイヤル」や、携帯電話やスマートフォンから短い伝言を入力・閲覧できる「災害用伝言板」などが活用できます。



*国土交通省 ハザードマップポータルサイト
<http://disaportal.gsi.go.jp/>

「卵は1日1個まで」ってホント？
栄養バランス満点の卵

「卵は血中コレステロールを上げるから避けたほうがよい」。そのイメージは、100年前のロシアで、ウサギに卵を食べさせたら血中コレステロールが増加したという実験からきています。その後の研究では、ウサギと違い、人間には体内のコレステロールを調整する機能があるので、急に血中濃度が上がるわけではないことがわかりました。



卵には、体内で合成できない必須アミノ酸や豊富なビタミンがバランスよく含まれています。卵ばかりの偏った食生活はおすすめできませんが、1日に1〜2個は摂取したい食品なのです。なお、生活習慣病などの持病がある人は、医師の指示に従いましょう。



食中毒を防ぐ！
3つの大原則と
6つのポイント

監修 ■ 一般財団法人東京顕微鏡院 食と環境の科学センター 理事 伊藤 武

3つの大原則

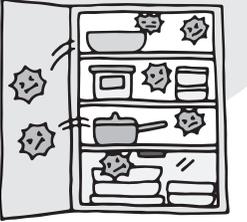
1 「つけない」ための手洗い

わたしたちの手には、目に見えないさまざまな細菌が付着しています。食べ物につけないように、調理を始める前や食卓につく前は必ず石けんを使って手を洗いまししょう。



2 「増やさない」ための低温保存

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。食べ物に付着した菌を増やさないために、できるだけ低温で保存しましょう。
※ノロウイルスは食品内では増殖できず、人の腸内で増殖します。



3 「やっつける」ための加熱

ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。ただし加熱ムラには注意。中心部分の温度が75℃で1分以上加熱するのが目安です。
※ただし、芽胞をもつ特殊な食中毒菌は通常の加熱では死滅しないので要注意です。

6つのポイント

食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む



食品の保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持



下準備

- 包丁などの器具、ふきは洗って消毒
- 肉・魚を切った包丁やまな板は洗って熱湯をかけておく



調理

- 作業の前に手を洗う



食事

- 長時間室温に放置しない
- 清潔な器具、食器を使う



残った食品

- 早く冷えるように小分けにする



食中毒予防の三大原則は、原因となる食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」こと。食材の買い物から後片付けまで、食事づくりのどんな過程でもこれらの原則を守れば、目に見えない食中毒菌から身を守ることができます。気温が上がり始める夏に備え、今のうちから正しい知識を身につけておきましょう。

以上のポイントをおさえて、食中毒から身を守りましょう！