

福祉委員

No.101
令和7年
8月号



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぼくん」

だより

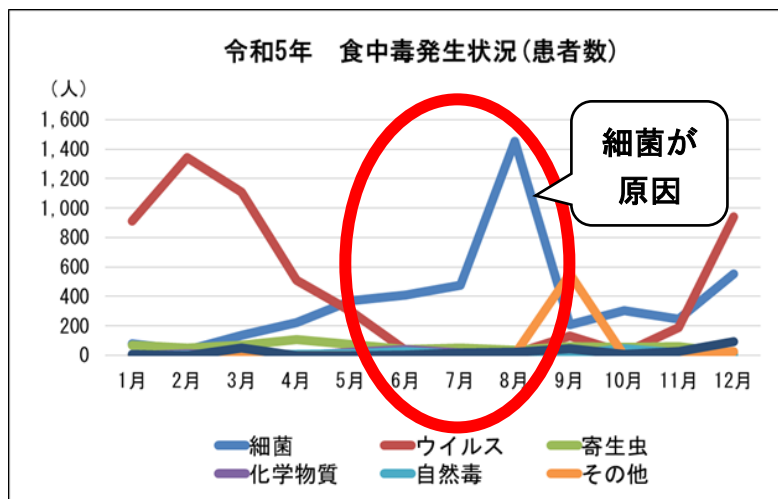
福祉委員

健康

夏場の食中毒に気をつけて!!

★食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています★

食中毒の原因となる細菌は、室温(約 20℃)で活発に増殖し始めます。重症化すると命に関わることもあるので、予防が大切です。



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

食中毒予防3原則

原因となる菌を『つけない!』

食中毒の原因となる細菌を食品に付着させないことが大切

- ☆新鮮な食材を購入
- ☆こまめに手を洗う
- ☆魚や肉を切る時は、使用する毎に調理器具を洗う



原因となる菌を『増やさない!』

細菌の多くは 10℃以下で増殖のペースが落ち、-15℃以下で増殖が停止する

- ☆生鮮食品は速やかに冷蔵庫で保存
- ☆冷蔵庫内の温度上昇を避けるために、ドアを開ける時間を短くし、食品を詰めすぎない

原因となる菌を『やっつける!』

ほとんどの細菌は高温で加熱することで死滅する

- ☆食品の中心温度は 75℃で 1 分以上加熱
- ※火の通りにくい食材は、食材の中心部まで十分加熱



国際電話番号による うそ電話詐欺が急増中!!!

+1や+44などからはじまる番号は国際電話です。

🌐主な国際電話番号の例

+1 はアメリカ・カナダ +44はイギリス +86 は中国

たとえば・・・+1 123-345-6789

+44 987-765-4321



このような表示の電話には出ないことが重要です！

●国際電話が不要な方は、発着信を無償で休止できます。

(固定電話・ひかり電話が対象)

●国際電話をブロックする申込みをしてください。

●申込みをすることで詐欺の被害を防ぐことができます。

●各警察署 生活安全課では申込書を準備して申込み支援を行っています。



◆お申し込み・お問い合わせ

国際電話不取扱受付センター

電話番号 0120-210-364 (通話料無料)



オペレーター案内：平日午前9時から午後5時まで 自動音声案内：平日、土日祝24時間

脳トレおまけ

♪文字がさかさまになっています。なんと読むでしょう。

「人を変える人」を変える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

① ハーダ

② ㄱ.ㅁ\

③ ㄴ.ㅁ.ㄴ