

食のかわら版

発行者 葛飾区保健所生活衛生課 食品衛生担当係（食の安全安心推進会議事務局）
発行日 令和2年8月1日 問合せ3602-1242

裏面 熱中症予防行動のポイント

テイクアウト・宅配食品を食べる時の食中毒対策

～食べる側ができる食中毒予防のポイント～

テイクアウトや宅配される食品は、店内で食べる食品と比べて、調理されてから消費までの時間が長くなるため、注意が必要です。

今回は、ご家庭等でテイクアウトした食品を食べる時に気を付けるポイントをご紹介します。

予防のポイント



TAKE
OUT



★早めに食べるように心がけましょう

テイクアウトした食品は、持ち歩く時間を短くし、帰宅後は早めに食べましょう。

★室温で放置しないように努めましょう

食中毒菌が増殖しやすい温度(約20℃～50℃)に置く時間をできるだけ短くすることが大切です。すぐに食べることができない場合は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。



★しっかり手を洗いましょう

食べる前には必ず手を洗いましょう。食品に食中毒菌等を付けないようにすることが大切です。また、手洗いをしっかりと行うことは感染症の予防にもなります。

せっけんを使い、よくこすり洗いしましょう！



汚れが残りやすいところ

- ・指先やツメの間
- ・指の間
- ・親指の周り
- ・手首
- ・手のしわ



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

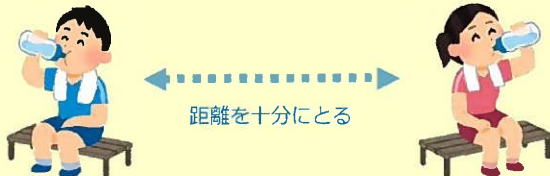
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



【問い合わせ先】

青戸保健センター 電話：03-3602-1284、金町保健センター 電話：03-3607-4141

新小岩保健センター 電話：03-3696-3781、水元保健センター 電話：03-3627-1911

出典：環境省熱中症予防情報サイト(<https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>)