

安全衛生新聞2019年



発行日：7月1日 発行人：イタックス中央安全衛生委員会

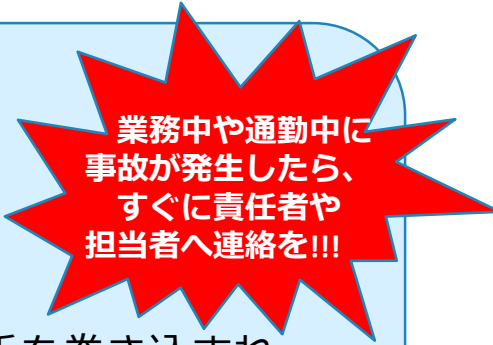
7月号

私たち中央安全衛生委員会は、イタックスで働いている皆さんの健康・安全・安心を願って活動していきますのでよろしくお願いします。

※働く上で知っていてほしい、労災について※

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって被った
負傷、疾病、死亡などです。

労災発生件数(期間:2019年6月1日～2019年6月30日)	
業務中の事故・・・	死亡 0件
	傷病程度休業4日以上 0件
	傷病程度休業4日未満 3件



◇発生した労災の事例◇ (過去の事例含む)
・機械を止めずに中を清掃中、機械のローラーに手を巻き込まれ挫傷し3日間の休業をした。

※日ごろから職場で「KYT(危険予知トレーニング)」を実施するなど、事故を防げるように意識していきましょう！！

7月のテーマ 夏の食中毒にご用心(;・`Д´)!!!

梅雨から夏に増える食中毒

レジャーやイベントなど、アウトドアで調理したり、飲んだり食べたりする機会が増える時期でもあります。そんなときに注意したいのが、食中毒です。
食中毒は、1年を通じて発生し、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがその原因となっています。きのこやふぐなどの自然毒による食中毒などもありますが、高温多湿となる梅雨の時期から残暑の頃にかけては、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となる細菌は、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌など種類はたくさんありますが、発生件数が多かったり、乳児の重症化した事例が起きたりしているのが、O-157やO-111で知られる「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」です。抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者の人は重症化する場合もあるので、注意が必要です。細菌を繁殖させないことが予防法の一つといえます。

原因となる細菌と症状

- 主な原因菌 (カッコ内は潜伏期間)
- カンピロバクター (1～7日)
- サルモネラ (6～72時間)
- 黄色ブドウ球菌 (1～3時間)
- 腸炎ビブリオ (8～24時間)
- 腸管出血性大腸菌<O157など> (3～8日)



症状

- 腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱など。

資料：内閣府 食品安全委員会、厚生労働省ホームページ「腸管出血性大腸菌 Q&A」より

食中毒から身を守る予防のポイント



①食材の購入・保存

- ・消費期限などを確認する
- ・肉や魚は汁が漏れないよう注意して一つひとつをビニール袋に入れ、できれば氷や保冷剤と一緒に持ち帰る
- ・帰宅後すぐに生鮮食品は冷蔵庫（庫内10度以下）、冷凍食品は冷凍庫（庫内マイナス15度以下）へ入れる
- ・冷蔵庫や冷凍庫は詰め込みすぎないなど

②下準備・調理

- ・作業の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・台所は清潔に保つよう心がける。特にふきん・タオル類は、頻りに清潔なモノと交換する
- ・野菜は流水できれいに洗う。また、生の肉や魚、卵をさわった後は丁寧に手を洗う
- ・肉や魚は中まで十分に火を通す（中心部の温度75度で1分以上加熱）

③食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器に料理を盛りつける
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
- ・料理は長時間室温で放置しない消費期限などを確認する

④残った食品の扱い・後片づけ

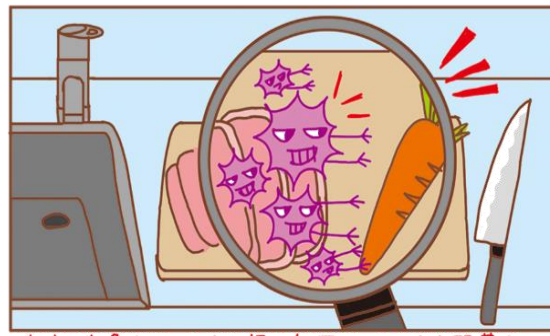
- ・残った食品は小分けにし、清潔な容器に保存する。食べる際は十分に加熱する
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食わずに捨てる。消費期限などを確認する
- ・調理に使ったまな板・包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- ・スポンジは洗ってからよく水切りする



賢く、おいしく予防するコツ

食中毒を防ぐには、抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、香菜、ショウガ、ワサビなどの食品が効果的です。料理にたっぷり添えましょう。

また、免疫力を高めるビタミンB1が含まれる豚肉も、食中毒予防におすすめの食品です。抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜とビタミンB1が豊富な豚肉を使って、おいしく食べることができる料理については「[季節の健康レシピ](#)」をご覧ください。



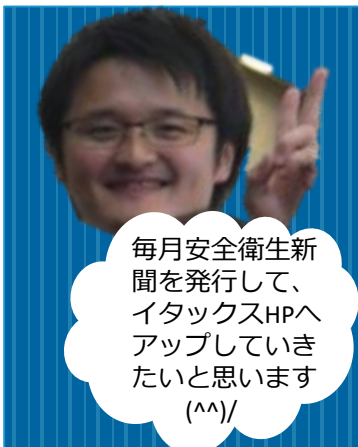
生肉・生魚を切ったまな板や包丁で、そのまま野菜を切らないように！

資料：全国協会けんぽHPより引用

健康的な食生活で、 元気に夏を乗り切りましょう！



発行人：
鹿児島
野寄です



毎月安全衛生新聞を発行して、イタックスHPへアップしていきたいと思います (^_^)

お知らせ☆電話やメール、面談でメンタルヘルスへの相談受付ています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか相談電話にご連絡ください☆共に受付自体は24時間OKです。

✉ soudan@itaxweb.co.jp

電話 ☎ 0120-10-2430（社員番号必要です）
担当者の方に繋がるようになっていきますのでご安心を！

使用方法が分からない場合は、中央安全衛生委員会までご連絡ください。

(099-210-2430)担当：園田

