

食生活

やさい 野菜を食べよう！831の日プロジェクト

～野菜摂取量の測定会を無料実施します～



野菜にはヒトが生きるために必要な栄養が多く含まれており、野菜不足は肥満、脳卒中、心臓病、一部のがんの原因の一つとされています。一方で北海道の行った食に関する調査では、道民の約7割が野菜不足という結果でした。

健康福祉課では、野菜摂取量を簡単に測定できる野菜摂取量測定器を用意しています。8月31日は野菜（831）の日ということで、右記の日程で野菜摂取量の測定会を行います。普段の食生活を振り返るきっかけに、ぜひ参加してください。※予約不要

野菜摂取量測定会の日程

日付	時間	会場
8月29日(火)	14時～16時	COOPさっぽろ 白老パセオ店
8月31日(木)	16時～18時	スーパーくまがい

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541

食生活

食中毒に注意！8月は食品衛生月間

北海道の令和4年度の食中毒発生状況では、原因が判明している食中毒事故の6割が家庭で起きています。気温・湿度ともに上昇し食中毒が起きやすくなるこの季節、家庭での食中毒対策について見直してみましよう。

【食中毒予防の3つの原則】

菌をつけない

- 調理前はしっかり手を洗う
- 肉や魚に触れた手や調理器具はすぐに洗う
- 加熱前の肉や魚が生食する食品につかないように分ける

菌を増やさない

- 購入した食材はすぐに冷蔵庫に入れる
- 冷蔵庫の容量は7割を目安に
- 10度以下は菌の増殖がゆっくりになるだけなのでなるべく早く食べる

菌をやっつける

- 肉や魚はしっかり加熱する。食材の中心部を75度以上、1分以上加熱しましょう
- 肉や魚に触れた調理器具などは熱湯をかけたり、殺菌剤を使用して、殺菌する

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541

こんな業者に気をつけて！～電話勧誘 最近の事例～

■スマホの機器補償サービス

利用中の通信事業者を名乗って「現在の補償サービスの期限が切れる」などと勧誘し、新たに補償サービス(※)を契約させる。

(※)スマホ故障時などの補償サービス 各携帯キャリアでは月額数百円～千円程度で提供されている。

トラブル事例！ 利用中の事業者ではなかった/今のサービスより高額だった/利用中の補償の有効期限が切れるといわれたが嘘だった/そもそも必要なかった

■アナログ回線戻しサポート契約

「アナログ回線に戻すと通信料が安くなる」と勧誘しサポート契約(※)を結ばせる。

(※)光回線からアナログ回線に戻す手続きの手伝いをする。

トラブル事例！ アナログ回線に戻す手続きは自分でできるので必要なかった/料金が高額/覚えのないオプション契約をしたことになっており、違約金が高額

■通信販売の注文時の勧誘

テレビショッピングを見て注文の電話をした所、一緒に別な商品も勧められた。

トラブル事例！ 断ったのに商品が同梱されていた/勧められた商品が定期購入になっていた/返品に応じてもらえなかった

電話勧誘での契約は「法律で定められた事項を記載した書面」を受け取ってから8日間は無条件での解約が可能です。(クーリング・オフ/郵便やメールなどでの申し出が必要です)業者により、なかなか解約に応じなかったり、返金がされない場合もありますので契約は慎重に！必要なければキッパリと断りましょう！

消費生活
豆
知識