

冬は特に注意！ ノロウイルスによる食中毒が増加！

ノロウイルスによる食中毒などは、毎年冬の時期に多くの患者が出ています。ノロウイルスは、手指や食品などを介して、主に経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を起こします。高齢者や子どもが感染した場合には重症化することもあり、注意が必要です。

① 手を洗うタイミング

- ◎ トイレに行ったあと ◎ 調理施設に入る前
- ◎ 料理の盛付けの前 ◎ 次の調理作業に入る前
- ◎ 手袋を着用する前

☆ 汚れの残りやすいところをていねいに！

- ◎ 指先、指の間、爪の間 ◎ 親指の周り
- ◎ 手首、手の甲

② 調理器具は洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する。

③ 食品はよく加熱する。二枚貝は、中心部まで十分加熱調理（85～90℃で90秒間以上）する。

冬場に多発！

ヒートショックに注意！



ヒートショックとは、温度差によって血圧が急に上下に変動し、心臓や血管に異常が生じることで起こります。症状は、めまいや失神などで、突然死の原因にもなります。

★お風呂場、トイレなど冬場の冷え込んだ場所で特に高齢者で起こりやすいです。脱衣所に暖房器具を置いたり、お風呂の蓋を開けて温めて置くなど対策を行いましょう。

アルコールについて考えてみませんか？

厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度の飲酒ということになります。また女性や高齢者は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。

1日の適正飲酒量 (純アルコール20g)	
ビール	中ビン1本
日本酒	1合
ワイン	グラス2杯
焼酎20度	0.7合
焼酎25度	0.6合
缶チューハイ	1本半

インフルエンザ予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種助成の期限は令和5年1月31日までです。詳しくは広報くす10月号をご確認ください。ワクチン接種をしてもしなくても、手洗い・マスクなど予防に努めましょう。

12月1日は「世界エイズデー」

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

11月6日に 「健康づくり推進大会&われら現役大会」を開催しました！

「ふれあい食堂みかづき（多世代交流地域食堂）について」齋藤ひろ子さん、「健康経営の取り組みについて」公月測量設計株式会社小野智恵美さんの体験発表や、森地区愛育健康づくり推進協議会のスライド上映を行いました。また、大分県西部保健所長前田泰久様より「結核のお話+α」と題しご講演いただきました。



◆◆◆ 幕間体操 ◆◆◆



◆◆◆ 講演 ◆◆◆



◆◆◆ 展示の様子 ◆◆◆

12月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 R4.8生まれ	23日(金)
7か月児健診 R4.5月生まれ	23日(金)
11・12か月児健康相談 R3.11、12月生まれ	7日(水)
1歳6か月児健診 R3.5、6月生まれ	21日(水)
3歳児健診 R1.5、6月生まれ	14日(水)

※受付時間は通知をご確認ください。

○母子手帳交付

9日(金)、26日(月)、1月13日(金)

時間 午前9時～午後4時

場所 玖珠町役場 1階6番窓口

