

# ノロウイルスによる食中毒・感染症にご注意を!

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は年間を通じて発生しますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは感染力が強く、ごく少量のウイルスでも感染するので注意が必要です。ノロウイルスに関する正しい知識を持って予防しましょう。

- **予防するための注意**  
トイレ、おむつ交換後、調理をする際、食事の前には、必ず手指をしっかりと洗いましょう。流水と石けんで2回繰り返し洗うと効果的です。
- 調理の際は十分に加熱しましょう。適正な加熱は中心温度が85℃以上で1分間以上です。生食は控えましょう。
- 吐ぶつ処理や床などの消毒は、使い捨ての手袋やマスクを着用し、希釈した次亜塩素酸ナトリウムに浸したペーパータオルを使ってください。

**ノロウイルスに感染すると?**  
感染して1、2日後に、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。一般的に症状は軽いことが多く、ほとんどの場合2、3日で治りますが、高齢者や幼児など抵抗力の弱い方では重症になることもあります。初期症状は風邪と間違えやすいので注意が必要です。感染が疑われたら医師の診察を受けましょう。症状がなくなっても、通常は1週間程度、長いときは1カ月程度、ウイルスがふん便とともに排泄されるので注意が必要です。



**■不活化ポリオ(単独)ワクチンについて**  
10月23日から、不活化ポリオ(単独)ワクチンの追加接種が可能となりました。追加接種の標準的な接種時期は、初回3回目の接種後、12カ月から18カ月の間に受けることが望ましいとされています。町では、不活化ポリオ(単独)予防接種を、保健福祉総合センターで平成25年3月まで集団接種で実施しています。

**■追加接種を希望される方(初回3回目接種から12カ月以上経過されている方は、ご連絡ください)**  
※生ポリオワクチンを2回接種していることが確認できていない方に、不活化ポリオ(単独)予防接種予診票と集団接種日程表を9月上旬に送付していますので、ご活用ください。

**■四種混合ワクチンについて**  
11月1日から、四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)ワクチン接種が定期予防接種に位置づけられました。対象/生後3カ月から7歳6カ月未満のお子さんですが、原則、平成24年8月以降に生まれたお子さんから接種を開始することとされています。

**重要なお知らせ**  
現在、急激な需要増大によりワクチンの供給量が不足し、予約が取りにくい状況が予測されています。接種をしないままの状況でいると、免疫を持たないお子さんが増えること、感染症の流行が危惧されます。特に、百日せきは乳幼児が感染すると重症化することも多く、注意が必要です。保護者が希望すれば、同様の効果が得られる三種混合と不活化ポリオ(単独)の接種も可能です。希望する方は必要書類(個別予防接種依頼書、予診票)をお渡ししますので、ご連絡ください。

新しい情報が入り次第お知らせします。お問い合わせ/保健福祉総合センター (☎581・8500)へ。

## 健康づくり・チャレンジポイント事業 大抽選会を開催しました



町では、昨年の「健康づくりのまち宣言」以降、健康づくり・チャレンジポイント事業～ファーストステージ～を実施してきました。10月28日に開催した健康まつりでは、目標ポイントである100ポイントを獲得した方を対象に、大抽選会が行われました。当日は雨天の中、400人以上の方が来場しました。薬剤師会のご協力のもと、健康講話、健康チェック、お薬相談のコーナーのほか、骨粗しょう症検診と肝炎ウイルス検診を同時開催し、一人ひとりの健康づくりに役立てていただきました。抽選会では「洗剤詰め合わせ」や「緊急避難セット」など、日々の生活で使えるものが当たる『暮らしイキイキコース』と、「音波式電動歯ブラシ」「防犯ブザー付き歩数計」「電子塩分計」など、健康づくりにすぐ使える『身体イキイキコース』の抽選が行われ、総勢50人が当選しました。くじを引いて、当選者発表のアナウンスが流れると会場からは歓声が上がります。来場していた方には直接、来場していなかった方には後日記念品をお渡ししました。一年間健康づくりに取り組み、抽選会に参加された方々には、すがすがしい笑顔がありました。皆さんも100ポイント達成を目指して、健康づくり・チャレンジポイント事業～セカンドステージ～にチャレンジしてみませんか?

### 健康づくり公募事業の表彰を行いました!

「おすすめ健康レシピ」では、地元の野菜を使ったおすすめレシピが多数寄せられ、「おすすめウォーキングコース」では、いつも歩いているおすすめウォーキングコースをご紹介いただきました。選考の結果、次の方々表彰されました。表彰された健康レシピとウォーキングコースは、順次本誌等で紹介します。

- ◆おすすめ健康レシピ **優秀賞**  
長谷香さん (上の原)  
坂上なか子さん (花町)  
田母神節子さん (上の町)  
大和田広美さん (山崎)
- ◆おすすめウォーキングコース **優秀賞**  
磯貝隆さん (三ヶ山)  
栗原勉さん (牟礼)  
新井邦子さん (常木)  
岡部正夫さん (赤浜)  
田母神節子さん (上の町)

### ～セカンドステージ～ これであなかもポイントGET! ポイント獲得のモデルケース

- 仕事もひと段落、自身の余暇を楽しむ余裕ができたAさんのチャレンジ!**
- ①「健康を維持するため毎年健診を受けているぞ!」  
・特定健診の受診→25ポイント(必須事業クリア)  
・各種がん検診(胃・大腸)→10+10=20ポイント  
→10ポイント
  - ②「公民館で実施する氏邦大学を受講してみよう!」  
→10ポイント
  - ③「役場の健康相談も利用しているが、これもポイントになるのかな?」  
→1回5ポイント×5回=25ポイント獲得
  - ④「私の取り組み」チャレンジ目標を「よく噛んで食べる」に決定。  
→ひと月あたり5ポイント×4カ月=20ポイント  
25+20+10+25+20=100ポイント達成!

- なかなか仕事が休めないサラリーマンBさんのチャレンジ!**
- ①「会社で健診を受けているけど…」  
会社で受けた肺がん検診→10ポイント(必須事業クリア)  
会社で受けた健康診査→25ポイント
  - ②「昔みたいに動けるかな?」町の体力測定会に参加しよう!  
体力測定会参加→20ポイント
  - ③「私の取り組み」チャレンジ目標を「毎日体重を計測」に決定。  
→ひと月あたり5ポイント×9カ月=45ポイント  
10+25+20+45=100ポイント達成!