

# 市役所からの お知らせ



\*市の事業について、詳しくは各課へお問い合わせいただくか、秋田市ホームページをご覧ください。http://www.city.akita.akita.jp/

狙われて  
います!

梅安!

催眠商法に  
注意くださいー!

催眠商法に  
注意くださいー!

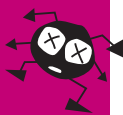
食料品や日用品などを格安で販売すると書いたチラシを配布して人を集め、巧みな話術で会場を盛り上げて帰りづらい雰囲気を作り、冷静な判断ができなくなった状態で高額な契約をさせられる催眠商法の被害が多発しています。

「格安で販売!」などと書かれたチラシを見ても、安易に行かないようにしましょう。入店して話を聞くと帰りづらくなり、契約するまで帰してもらえないことも…。

販売方法に問題がある場合、クーリング・オフ期間が過ぎても解約できる場合があります。あらかじめ市民相談センターへご相談ください。

●問い合わせ 市民相談センター  
☎(866)2016

ノロウイルスを  
防ぐー!



ノロウイルスは、食中毒や感染性胃腸炎の原因になるウイルスです。感染力が強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。感染後24〜48時間で吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。

乳幼児や高齢者は、脱水症状やおう吐物をのどに詰まらせることが起きやすく、特に注意が必要です。

どうして感染するの?

①食べ物↓ヒト(食中毒)

ウイルスに汚染された生の二枚貝(カキ、アサリ、シジミなど)や、汚染された調理器具を使つたことで感染した食品など

②ヒト↓食べ物↓ヒト(食中毒)

ウイルスに感染した人が手をきちんと洗わないで調理した食品を感染者の便やおう吐物を処理した際、手指にウイルスが付き、知らずに口に入る

基本の手洗いや加熱で予防

①石けんで手洗い

外から戻った時や調理前、食事前、トイレの後など日常生活でこまめな手洗いをしましょう。指先や爪の間、指の間、手首などは特に丁寧に洗いましょう

②食品調理器具は加熱

食品を85℃で1分間加熱することによってウイルスが死滅します。まな板なども同様に加熱するか、0.02%塩素系消毒液(下段参照)に浸して洗います

家族が感染したら

①タオルの共用は避ける

②汚物がついた衣類の消毒

85℃で1分以上、熱湯で消毒する。すぐ洗えない布団などはスチームアイロンの熱で消毒を

③おう吐物などの処理

ゴム手袋やマスクなどをして、0.1%濃度の塩素系消毒液(左記参照)を付けたペーパータオルなどで汚物から半径2メートルまでの床を拭き、10分後に水拭きする。汚物などは、消毒液を入れたビニール袋に入れて密封する

④トイレや洗面所の消毒

便からノロウイルスが排出されるため、塩素系消毒液で消毒

塩素系消毒液の作り方

市販の台所用塩素系漂白剤で作ります。左記の内容は、漂白剤の次亜鉛素酸ナトリウムが約5%濃度の場合です。

おう吐物や便が直接ついた床や衣類など▶原液10mlと水500mlを混ぜて希釈50倍にしたもの(0.1%濃度)  
トイレのドアノブ、便座など▶原液10mlと水2.5lを混ぜて希釈250倍にしたもの(0.02%濃度)

\*ペットボトルを使うと簡単です。キャップ1杯が5mlに相当。

●問い合わせ

衛生検査課☎(883)1181  
健康管理課☎(883)1180

11月8日は  
「いい歯」の日



口(口腔)は食べる、話すなど、豊かな生活を送るための基礎です。また、噛む力は記憶力や運動能力などにも影響します。よく噛むために、家族でお口の健康を見直しましょう。

よく噛むとこんな効果が!

▼唾液が増え、消化促進、むし歯や歯周病を予防します  
▼満腹を感じ、食べ過ぎ防止や生活習慣病を予防します  
▼脳の血流が良くなり、脳の活性化や認知症防止になります

▼顔の筋肉を使うので、表情も豊かになります  
▼歯を健康に保つコツ  
食べたらずぐ磨く↓だから食べるのを防ぐのにも効果的です  
食事はよく噛んで↓唾液が出て口の中がきれいになります

定期健診を↓かかりつけの歯科医を決めて、お口の健康を維持しましょう。歯磨き指導や歯石除去も歯を強くする↓バランスの良い食事を心がけ、フッ素入り歯磨き剤を使った歯磨きや、フッ素塗布、フッ素洗口など、フッ化物を活用しましょう

●問い合わせ

保健予防課☎(883)1178



## たばことCOPD

### じわじわ迫る呼吸の危機

～たばこは肺を破壊します～

問い合わせ 特定健診課 ☎(866)8903

■COPDとは…「慢性閉塞性肺疾患」のことです。慢性気管炎や肺気腫などのため、肺への空気の流れが悪くなる病気で「肺の生活習慣病」とも言われます。患者数は700万人と推定されています。

■その最大の原因はたばこ…COPDの原因の8～9割はたばこという報告があります。たばこの煙はじわじわと肺を壊し、ゆっくりと呼吸機能を低下させます。症状の進み方は非常に遅く、急変することがあまりないため、症状に慣れて異常に気付かずに日常生活を送るかたも多くいます。でも治療をせずにいると、肺機能は徐々に損なわれ、最後には自立呼吸ができなくなります。

#### ■こんな症状があったら要注意！

- ▶以前と比べ息切れをするようになり、階段の上り下りや坂道がづらくなった
- ▶運動のあとに動悸がおさまらない。少し動いただけでも心臓がドキドキする
- ▶風邪をひきやすくなった
- ▶風邪が治ってもせきや痰が長く続く

### 予防の基本は禁煙です！



体は、禁煙した直後からたばこによるダメージを回復させるので、長年吸い続けてきたかたでも遅すぎるといことはありません。あなたも今すぐ禁煙にとりかかりましょう！

#### 2つの方法があなたの禁煙をサポート！

- ①薬局で購入できる禁煙補助薬(ニコチンガムやニコチンパッチ)を使って禁煙する
- ②医師・看護師のサポートを受けて、処方された禁煙補助薬を使って禁煙する

\*禁煙治療を実施している医療機関は、秋田市医師会ホームページでご確認ください。

<http://www.acma.or.jp/>



にぎわい交流館で行った表彰式(10月6日)

## ごみ減量コンテストの受賞者が決定

10月6日、ごみ減量アイデア・エコ川柳コンテストの表彰式をにぎわい交流館で行いました。応募総数464件のうち、ごみ減量アイデア部門で4人、エコ川柳部門で6人のかたが受賞されました。おめでとうございます。

環境都市推進課 ☎(866)2943

#### ■ごみ減量アイデア部門 = 敬称略 =

最優秀賞▶近藤諭佳「ゴミを家に持ちこまない」

優秀賞▶斎藤裕子、中西節子 審査委員特別賞▶関 二三雄

#### ■エコ川柳部門 = 敬称略 =

最優秀賞▶佐藤明子「体重も ゴミもきっちり 絞る知恵」

優秀賞▶磯辺勝也、柴田一宏、吉田慶嗣

審査委員特別賞▶石塚洋子、天野清輝

本市には今年度、明徳地区コミュニティセンターにテニスなどのポレーフェンス(写真)や除雪機などが贈られました。同地区コミュニティでは、これらの備品を地域のコミュニティ活動の充実と、住民福



財団法人自治総合センターが実施する宝くじの収入によるコミュニティ事業として、公共施設の備品整備などが行われています。



コミュニティセンター宝くじ  
からプレゼント

社の向上に役立てます。

●問い合わせ  
生活総務課 ☎(866)20036

住生活総合調査に  
ご協力ください

国土交通省では、住宅政策の基礎資料作りのために、「住生活総合調査」を行います。10月に実施した「住宅・土地統計調査」にご回答いただいた世帯のうち、一部世帯に調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

●問い合わせ 秋田県建築住宅課  
☎(866)2561