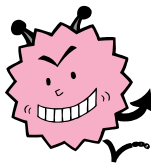


冬場に  
多発!



# ノロウイルスにご注意

ノロウイルスによる食中毒や感染症は冬場に多く発生します。ノロウイルスは、人の小腸のみで増えるウイルスで、人から排出されると、河川から海までたどり着き、カキなどの二枚貝に取り込まれ、食中毒の原因になることがあります。

ノロウイルスの正体を知って、食中毒や感染症には十分ご注意ください。



## ノロウイルスにどうやって感染するの？

ノロウイルスを取り込んだカキなどの二枚貝を生や加熱不十分のまま食べると、発症することがあります。十分に加熱(85℃で1分以上)しましょう。感染した人のおう吐物には、ノロウイルスが含まれています。おう吐物の処理が不十分だと、ウイルスが乾燥して舞い上がり、人の口に入り感染することがあります。

感染した人が、用便後の手洗いが不十分なまま料理をすると、食品がウイルスに汚染されます。それを食べると、食中毒になることがあります。

**症状...**体内に入ってから、24～48時間で発症します。症状は、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、38度以下の発熱などで、風邪に似ています。

## 施設などでの二次感染を防ぎましょう

### 家庭、学校、保育園、老人保健施設では...

おう吐物や下痢便の処理は、使い捨てマスクと手袋を使い、汚物中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオルなどで拭き取ってビニール袋に密封処理してください。床は塩素系漂白剤で拭き取りましょう。

乳幼児の下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれていることがあります。おむつの取り扱いには十分注意しましょう。

汚物の片づけが終わったら、石けんでよく手を洗い、うがいをしましょう。

### 食品を取り扱う施設で働くかたは...

本人が下痢やおう吐の症状がある場合、調理作業を控えるのはもちろん、家族の中に、それらの症状がある場合は、感染しないよう、衛生面には十分注意しましょう。

感染予防のため、日ごろからトイレの後や食品を取り扱うときは、手洗いを徹底しましょう。

問い合わせ

衛生検査課tel(883)1181  
健康管理課tel(883)1180

## 健康

## はつらつ情報



### いきいきサロン

体を動かそうADL体操 おおむね60歳以上のかたが対象です。11月21日(火)午前10時～正午、大森山老人と子どもで。参加無料。直接会場へどうぞ。tel(828)1651

### ヨガ&ピラティス初心者教室

日時/11月21日(火)から来年2月13日(火)までの毎週火曜日、午後6時30分～8時 会場/県社会福祉会館3階 受講料/12,000円 定員/20人  
申し込み 県社会福祉会館 tel(864)2700

### 生き生き健康スポーツ教室

ソフトバレーボール(3日間で基礎からゲーム形式まで)。先着20人。日時/12月1日(金)・4日(月)・8日(金)、午後7時～9時 会場/茨島体育館 保険料/300円(3回分)

申し込み 11月17日(金)午前9時からスポーツ振興課tel(866)2247

### 世界エイズデーキャンペーン

エイズの相談・検査など。採血後約1時間で結果がわかります。無料。日時/12月3日(日)午前10時～午後3時 会場/アルヴェきらめき広場  
問い合わせ 市保健所健康管理課 tel(883)1180

### 自律訓練法講座

臨床心理士による自律訓練法の講話と実技。受講無料。日時/11月28日(火)、12月5日(火)午前10時～11時30分 会場/市保健所大会議室 定員/先着20人  
申し込み 11月17日(金)から市保健所健康管理課tel(883)1180

### 市民公開講座

メタボリックシンドロームについて秋田大学医学部の医師が講演。無料。日時/11月28日(火)午後6時30分～8時 会場/アルヴェ2階多目的ホール  
問い合わせ 秋田医学会事務局

(秋田大学医学部内)tel(833)1166

### 講座・メタボリックシンドローム

市保健所保健予防課の職員が講演。日時/11月29日(水)、午後1時30分～3時 会場/サンパル秋田 受講料/無料  
問い合わせ 行政学習会OG会代表の堀内さんtel(824)0636

### 高齢者健康づくり・交流促進セミナー

秋田大学医学部助教授の石川隆志さんの基調講演など。参加無料。日時/11月24日(金)午後1時30分～4時30分 会場/秋田県庁正庁  
申し込み 11月20日(月)まで県高齢者健康づくり推進チームtel(860)1326

### 在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを自宅で介護しているかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。日時/11月24日(金)午後1時30分～3時 会場/市保健センター  
問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

# 健康ライフの ススメ



## 未成年の飲酒には 危険がいっぱい

### 未成年の飲酒を防ぎましょう！

未成年者の飲酒は、「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。しかし、飲酒に対して寛容な大人が多く、未成年者が最初にお酒を飲むきっかけとして「親の勧め」が意外に多いというのが実情です。未成年の飲酒を防止するには、まず大人の意識改革が大切です。

なぜ未成年の飲酒が悪いのかについて、まず大人が正しい知識を持って、未成年の飲酒を防ぎましょう。

脳の神経細胞が早く壊れ、注意力、記憶力、判断力、意欲が急速に衰えます  
酔いの進行が早く、理性の力が弱まり、感情が高ぶって自己抑制が不可能となり、けんかや非行に走りやすくなります  
アルコールの分解が遅いため、急性アルコール中毒になりやすく「イッキ飲み」などで、死に至る危険があります  
飲み始める年齢が早いほどアルコール依存症の危険が高くなります

問い合わせ 市保健所健康管理課tel(883)1180

## 地域いきいき

### 地域包括支援センターって何？①

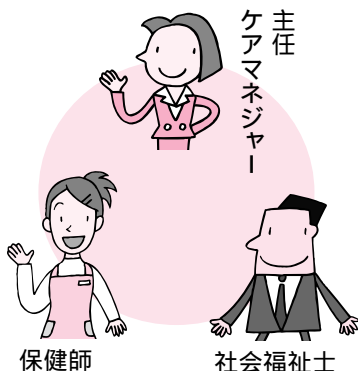
「地域包括支援センター」は、高齢者ができるだけ介護が必要な状態とならないよう、住民に密着したかたちで健康づくりなどを支援する施設です。来年4月から市内10か所にできるセンターの特徴や機能などを5回シリーズで紹介します。

#### センターの3つの機能

**介護予防ケアマネジメント** 機能訓練や筋力トレーニング、栄養改善など、健康に暮らすための介護予防計画を、高齢者一人ひとりの状態に合わせて作ります。

**総合相談・権利擁護** 高齢者やそのご家族を対象に、介護に関するさまざまな相談に応じます。また、高齢者の人権や財産を守るため、民生委員や地域の関係機関と協力して、虐待の防止など高齢者の権利擁護に努めます。

**包括的・継続的ケアマネジメント** 地域のケアマネジャーへの指導や、地域の医療・福祉関係者との連携体制づくりをします。



### 私たちが応援します

センターを支えるスタッフは保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー。3人がチームを組んで、より良い支援策を考えます。

問い合わせ

高齢福祉課tel(866)2095



## 水中運動で介護予防 はつらつくらぶ

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えて、介護予防に役立てましょう！ 無料送迎バスも出ます。

- 対象** 65歳以上のかた(要支援・要介護のかたを除く)。水中運動などの未経験者、高齢者を優先します
- 会場時間** ザ・ブーン 午前10時～午後3時  
ユフォーレ 午前10時～午後3時30分
- 参加料** 1回につき400円。  
ただし、昼食は自己負担
- 定員** 選考により、各コースともザ・ブーンが30人、ユフォーレが25人

	コース名	実施日
ザブーン	第1コース	1月11日(木)・25日(木)、2月8日(木)・22日(木)、3月8日(木)・22日(木)
	第2コース	1月18日(木)、2月1日(木)・15日(木)・3月1日(木)・15日(木)・29日(木)
ユフォーレ	第3コース	1月12日(金)・26日(金)、2月2日(金)・16日(金)、3月2日(金)・23日(金)
	第4コース	1月10日(水)・22日(月)、2月5日(月)・19日(月)、3月5日(月)・19日(月)
	第5コース	1月15日(月)・29日(月)、2月14日(水)・26日(月)、3月12日(月)・26日(月)

**送迎バス** 第1・2コースは秋田駅東口 ザ・ブーン、第3コースは雄和 河辺畑谷 戸島 岩見 ユフォーレ、第4コースは河辺大張野 和田 諸井 ユフォーレ、第5コースは秋田駅東口 ユフォーレ

申し込み 11月29日(水)まで  
高齢福祉課tel(866)2095