

## 冬に流行するノロウイルスに注意しましょう

☎ 健康・保険課 健康増進係 ☎(232)4912

ノロウイルスは感染力が強く、激しい嘔吐や下痢が特徴です。集団感染の危険もあり、子どもや高齢者は症状が重くなることもあるため、冬場は特に注意が必要です。

### ノロウイルスの感染ルート

#### ①人からの感染

- 感染した人の便や吐物から、人の手やドアノブなどを介して感染する
- 家庭や施設内で飛沫などにより感染する

#### ②食品からの感染

- 感染した人が調理し汚染された食品などを食べて感染する
- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べて感染する



### 感染予防の3つのポイント

- ①「手洗い」をしっかりと
  - 食事の前、トイレの後、調理前後は、石けんで手をよく洗い、流水で十分に流す。  
※消毒用エタノールによる手指消毒は、インフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスには効果が低いといわれています。
- ②「人からの感染」を防ぐ
  - 家庭や施設などでノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や吐物からの感染に注意が必要。
  - 便や吐物を処理するときは、使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用し、次亜塩素酸ナトリウムを0.1%に薄めて拭き取る。
- ③「食品からの感染」を防ぐ
  - 食材の中心部までしっかりと加熱する(85～90度で90秒以上加熱)。
  - 調理器具や調理台は消毒して清潔に保つ(熱湯85度以上で1分以上消毒)。



## マイナ保険証を利用しましょう

☎ 健康・保険課 国保・年金係 ☎(232)4912

マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになり、さまざまな場面で便利になりました。

#### ◆メリット

##### ①限度額認定証の手続きが不要

医療費が高額になった際、限度額認定証の手続きなしで限度額の適用が受けられます。

##### ②過去の診療情報に基づいた受診ができる

処方薬の履歴や特定健診結果などの情報提供に同意すると、過去の診療情報に基づいた総合的な診断や適切な薬の処方を受けることができます(診療情報の反映には2カ月程度かかります。お薬手帳は診療時にご持参ください)。

#### ◆注意点

- 保険が切り替わった直後やシステムの不具合など、一時的に利用できない場合があります。
- マイナンバーカードの有効期限が切れていると、保険証として利用できません。
- 紛失した場合、再発行に時間を要します。



## 12月末まで インフルエンザ予防接種はお済みですか

☎ 健康・保険課 健康増進係 ☎(232)4912

実施医療機関など、詳しい情報は町ホームページや広報さくよう10月号に掲載しています。

- ◆接種期間 12月末まで
- ◆対象年齢 生後6カ月以上

年齢	回数(間隔)	自己負担額(1回につき)
6カ月以上13歳未満	2回(2～4週間)	1,900円
13歳以上65歳未満	1回	
65歳以上 <sup>※1</sup>	1回	1,400円

※1 60歳以上65歳未満(接種時点)で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある人(障害者手帳1級程度)を含む。

#### ◆医療機関に持参するもの

- 保険証、免許証など住所が分かるもの  
※接種時に町に住民票のある人が助成対象です。
- 母子健康手帳(13歳未満は必ず持参)



詳しくはこちら

### お酒と上手に付き合おう

お酒の飲み過ぎは、肝臓病や糖尿病、脳卒中などさまざまな病気の原因を高めます。また、アルコールには食欲を高める作用があり、肥満の原因にもなります。

### 1日の適正な飲酒量

1日のアルコール摂取量の目安は、純アルコール量で約20g程度(女性は半分の量)です。また、65歳以上の人やお酒に弱い人、少量の飲酒で顔が赤くなる人は、これよりも少ない量が適量と考えられています。あなたの飲酒量は適量か振り返ってみましょう。

純アルコール量(g)の計算式  

$$\text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8$$

### 1日の飲酒量の目安：1日にいずれか一つ(女性は半分)

ビール(5%) 中ビン1本500ml アルコール量20g	焼酎(25%) 0.5合100ml アルコール量20g	日本酒(15%) 1合180ml アルコール量21.6g
缶チューハイ(7%) 1本350ml アルコール量19.6g	ワイン(12%) グラス2杯200ml アルコール量19.2g	ウイスキー(40%) ダブル60ml アルコール量19.2g

お酒と上手に付き合いながら1年を締めくくり、万全の状態での新しい年を迎えましょう。



### お酒を飲むときの注意点

#### 週に2日は休肝日を

連日の飲酒は肝臓の処理能力が追い付かず、肝臓に障害を来します。



#### 内服中は飲まない

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。



#### 食事と一緒にゆっくりと

食事をしながらゆっくり飲むことで、アルコールの吸収が緩やかになります。



#### 飲酒後は水分補給を

アルコールは脱水作用があるため、水分補給にはなりません。



#### 妊娠中と授乳中は飲まない

妊娠中の飲酒により胎児の発達が妨げられ、先天異常が現れる可能性があります。また、アルコールは母乳に入るため、母乳中のアルコール濃度が高くなります。

定期的に肝機能検査などを受けて、健康状態を確認しましょう!

