

ノロウイルスにご注意ください!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。感染すると、発熱、おう吐、下痢、腹痛などの症状がでて、子どもや高齢者は重症化する場合があります。また、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

ノロウイルスはどうやって感染するの?

感染経路には主に「人からの感染」と「食品からの感染」があります。

- (1) **人からの感染**
 - ・患者の便やおう吐物から人の手などを介して感染
 - ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染
- (2) **食品からの感染**
 - ・感染した人が調理して汚染された食品を食べたことによる感染
 - ・加熱不十分な二枚貝（特にカキやアサリ等）を食べたことによる感染



ノロウイルスによる感染症の予防は?

- 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- 手洗いの後、使用するタオル等は清潔なものを使用し、共用しないようにしましょう。
- 感染者の便、おう吐物には接触しないよう注意し、接触した場合は十分な洗浄と消毒を行いましょう。
- 食品（特にカキ、アサリ等の二枚貝）の調理に当たっては、中心部まで十分に加熱しましょう。
- 体調が悪いときは、食品を直接扱う作業をしないようにしましょう。
- 下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱などの症状があったときは、医療機関を受診し、医師に相談しましょう。
- ノロウイルスに感染すると、症状が治まっても、長期間（2～3週間程度）便中にウイルスを排泄する場合があります。排便後の手洗い等衛生確保には十分気を付けましょう。

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

お酒の飲み方 大丈夫ですか？

適度な飲酒は心身のリラックス効果や血液の流れを良くしたり、動脈硬化を予防したりするなど心身ともに有益な作用をもたらします。一方、多量の飲酒や20歳未満・妊婦の飲酒など不適切な飲酒は、肝臓などの身体だけではなく、心の健康にも影響を及ぼします。

アルコールの処理能力は、人によって異なります。他人に無理強いしないようにしましょう。また、性別や年齢によっても差があります。女性や高齢者は成人男性の適正飲酒量の半分が適量といわれ、特に注意が必要です。ご本人だけでなく、家族への影響も大きくなりますので、飲酒量や飲み方に気をつけましょう。

成人男性の1日の適度な飲酒量は純アルコール20g程度です

※女性・高齢者はこの半量

純アルコール20gの目安



日本酒 1合
(180ml)



ビール中瓶 1本
(500ml)



ワイングラス1.5杯
(180ml)



焼酎0.6合
(110ml)



ウイスキーダブル1杯
(60ml)



チューハイ(5%)
ロング缶1本(500ml)

飲酒習慣をチェックしてみましょう

- 休肝日がない（毎日飲酒）
 - 飲酒時はおつまみをあまり食べない
 - 二日酔いの回数が増えた
 - 飲み過ぎで肝機能が悪くなった
 - 飲むペースが速い
 - 毎日20g以上アルコールを摂取している
- ※あてはまる項目が多いほど問題のある飲酒です。

〈上手なお酒の飲み方〉

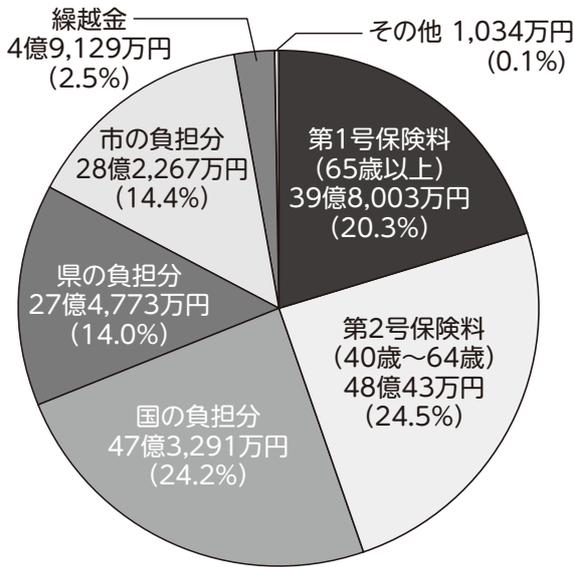
- ・週2日は休肝日を設ける
- ・強いお酒は薄める
- ・量や時間を決めて飲む
- ・食べながら飲む
- ・妊娠中と授乳中は避ける

おたずね/健康増進課 ☎21-6976

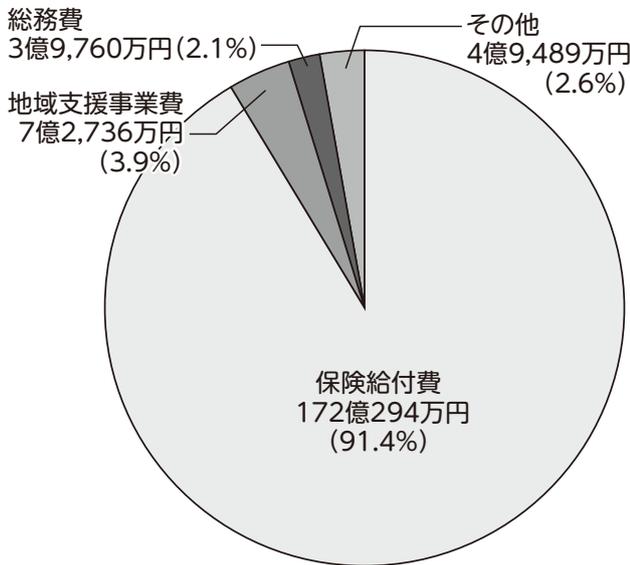
介護保険事業特別会計決算の概要

9月議会で認定された、令和4年度介護保険事業の決算状況をお知らせします。

歳入総額 195億8,540万円



歳出総額 188億2,279万円



出雲市の高齢者人口・認定者数の推移

(各年度末人数)

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
65歳以上人口(A)	52,153	52,316	52,173
認定者数(B)	10,722	10,755	10,712
認定率(B/A)	20.6%	20.6%	20.5%

高齢者数は横ばい、要支援・要介護認定者数は減少傾向にあります。

歳入

65歳以上の人に納めていただく保険料(第1号被保険者保険料)と、40歳から64歳の人に納めていただく保険料(第2号被保険者保険料)、国、県、市の負担分などで事業を行っています。

歳出

要介護(要支援)の認定を受けて利用する、デイサービス、ショートステイ、施設サービスや認知症グループホームなどの介護サービス費である「保険給付費」の割合が大半を占めています。

【保険給付費の主な内訳】

- ・ デイサービスやショートステイなどの居宅サービス関係 71億8,830万円
- ・ 特別養護老人ホームなどの施設介護サービス関係 50億4,780万円
- ・ 認知症グループホーム生活介護などの地域密着型サービス関係 41億4,107万円
- ・ その他の保険給付費関係 8億2,577万円

【地域支援事業費の主な内訳】

- ・ 介護予防に係る第1号通所事業などの総合事業関係 4億6,930万円
- ・ 高齢者あんしん支援センター運営事業などの包括的支援事業関係 2億2,694万円
- ・ 認知症グループホーム利用者負担軽減事業などの任意事業関係 3,112万円