

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



ノロウイルスを予防するポイント

(1) 健康管理

- ・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。

(2) 手洗い、消毒

- ・食事の前やトイレの後などには、必ず**手を洗い**、**タオル等は清潔なものを使用**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。
- ・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？

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。

〈お酒を飲むときのポイント〉

- ・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
- ・妊娠中と授乳中は避ける
- ・一気飲みはしない
- ・お腹を満たしてから飲む

おたずね／健康増進課 ☎ 21-6976

これから健康で過ごすために...

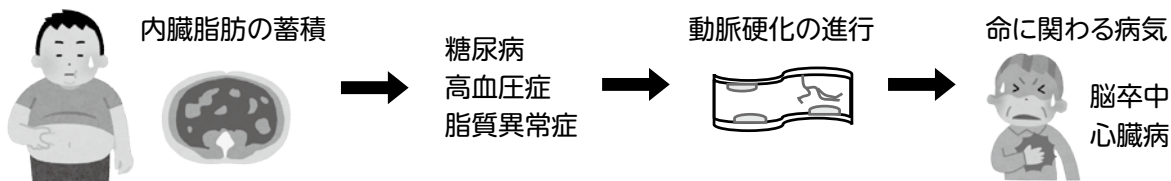
特定保健指導は、あなたの健康づくりを応援します

メタボリックシンドロームに要注意！

出雲市国民健康保険の特定健診では、毎年約2割がメタボリックシンドロームの該当者です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満（**腹囲**）に加え、**高血圧・高血糖・脂質異常**のうち2つ以上を合わせもつことです。

内臓脂肪の蓄積は、生活習慣病の発症につながり、放置すると脳卒中や心臓病などの重い病気になる危険性があります。**早いうちに生活習慣を見直し、病気を予防しましょう。**

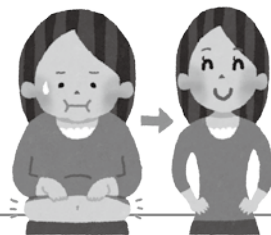


特定健診の結果から、生活習慣病のリスク（国の定める基準）がある方を対象に、生活改善のための特定保健指導が行われます。

◆ 特定保健指導は、どんな内容なの？（出雲市国民健康保険の場合）

- 対象の方へ、出雲市から個別に案内します。
- 面談、電話、手紙などでサポート
- 期間は約3か月
- 病院または市役所への来所・訪問等により、30分程度の面談
- 生活面でどんなことに気をつける必要があるか、どんなことならチャレンジできそうか、目標を一緒に見つけていきます。

無料



◆ 特定保健指導を受けるメリットは？

1. 継続した健康づくり！

ひとりではなかなか続けられない生活習慣改善も、一人ひとりに合わせたサポートがあれば継続できる確率がぐんとアップします。

2. プロのサポートが受けられる

特定保健指導を行う医師・管理栄養士・保健師等は国家資格を取得した健康管理の専門家です。皆さんの生活スタイルに合わせて相談に応じます。これまでに特定保健指導を受けた人たちは、腹囲だけでなく、検査値の改善効果があらわれています。

★ 特定保健指導を利用された方の声 ★

食事は腹八分目を心がけ、ウォーキングにも取り組みました。3か月の間に励ましの電話をもらい、なんとか続けることができました。体重・腹囲が減り、ズボンがゆるくなりました。自分の体や食生活を意識するきっかけになりました。(40代)



これからも元気で働くために食生活を見直しました。無理なくできることを栄養士さんと一緒に考え、続けることができました。年齢的にちょうど自分の健康を考える時期だったので、受けて良かったです。(50代)



特定保健指導以外でも皆さまの健康生活を応援しています

＜特定保健指導の対象にならない方には＞

食生活や運動についてアドバイスがほしい方、相談をしたい方は「すこやかライフ健康相談」が利用できます。

出雲市すこやかライフ健康相談 [検索](#)