

●嘔吐・下痢・腹痛・発熱などを起こします。通常は、これらの症状が1〜2日続いた後に治まり、後遺症もありません。

※感染しても発症しない場合や健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせたりする場合があります。

●感染から発症まで24〜48時間。

▽食品からの感染  
感染した人が調理などをして汚染した食品など

▽ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など

▽人からの感染  
感染した人の便や嘔吐物を通じてウイルスが口に入るなど

●感染の特徴

●ウイルスが手指や食品などを通じて人に感染します。

―主な感染経路―

▽食品からの感染  
感染した人が調理などをして汚染した食品など

▽ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など

▽人からの感染  
感染した人の便や嘔吐物を通じてウイルスが口に入るなど

## 冬は特に要注意！

### ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスは低温・乾燥を好みます。冬は特に注意しましょう。

### 感染しないための3つの予防法

#### 調理器具などの殺菌

使用したまな板、包丁などの調理器具は十分に洗浄後、次のどちらかで殺菌すると効果的です。

- ・熱湯（85℃以上）で1分以上の煮沸消毒
- ・塩素濃度 0.02% の次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤を薄めたものなど）で殺菌
- ※アルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。

#### 食材の加熱

カキやアサリなどの二枚貝を食べるときは、中までしっかり火を通しましょう。

##### 加熱の目安時間

- ・二枚貝などの食品の場合は、食品の中心部が85〜90℃で90秒間以上
- ・その他の食品は、中心部が75℃で1分以上

#### 手洗い

最も効果的な予防法です。石けんをよく泡立てて、こすり洗いし、流水でしっかりすすぎましょう。

正しい手の洗い方を動画で紹介しています。



### 減塩しなきゃ・・・でも、どうしたら良いの？

#### 高血圧予防教室 -ゆるっと減塩教室-

高血圧を予防するには？みそ汁を試飲して味覚と塩分の関係や減塩のコツを学びます。

日時 12月11日(月)、令和6年3月14日(木)  
午前10時〜11時30分 ※2日とも同じ内容

場所 保健センター  
定員 各25人 (先着順)  
費用 無料

持ち物 特定健診結果 (持参可能な方のみ)、筆記用具

申込・申込 開催日の2日前までに保健センター (☎55-2010)へお申し込みください。

### 今月の“えん”なかま Vol.6 『白寿会』



毎週、駄知運動公園でグラウンドゴルフをしています。10月1日には姉妹都市焼津市とのスポーツ交流会にも参加しました。グラウンドゴルフで健康づくりをしながら、みんなでコミュニケーションをとることが楽しみになっています。

☎ 政策推進課 (内線514)



全世代健康寿命延伸事業

## ときげんきプロジェクト



## お口のケアで元気な体を

口腔は、食べる、会話をするなど人が生活していくうえでとても大切な機能です。令和4年歯科疾患実態調査では、約4割の人が「歯くぎが腫れている」「冷たいものがしみる」など歯や口に何らかの自覚症状を有しています。口腔トラブルは放置するとむし歯や歯周病が進行し、歯を失いかむことが困難になります。また、歯周病は糖尿病や心疾患、慢性腎臓病など全身疾患と関連があるとされています。皆さんが健康で元気に過ごすために、日頃から口腔ケアをしましょう。



土岐歯科医師会 丹羽 俊輔先生

## ケアのPoint 1・2・3

### 1 自分でできる予防法セルフケア

自分の歯ならびに合わせて、歯ブラシや歯間ブラシ・糸ようじなどを使い、丁寧なブラッシングでプラークを落としましょう。



かみ合わせ・歯が重なり合っている部分 ※時間がない時などは“ぶくぶくうがい”をしましょう。

### 2 食べ方や生活習慣を見直しましょう

よくかんで食べることで、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにすることができます。また、喫煙は歯周病を悪化させる原因にもなります。規則正しく、バランスの良い食生活を心がけることで、健康な歯肉を保つことにつながります。

### 3 定期的に歯科健診を！

日頃のケアでは届かない歯の汚れや病気を、定期健診を受けて確認しよう。定期的な健診は歯の病気の早期発見、早期治療につながります。

## もっと知りたいお口の健康

### 歯周病予防教室

歯周病をはじめ、口の健康について、予防法や治療などを学んでみませんか？

日時 12月14日(木) 午後1時30分〜3時  
場所 保健センター  
講師 土岐歯科医師会 丹羽俊輔先生  
定員 30人 (先着順)

申し込み 12月11日(月)までに、保健センター (☎55-2010) へお申し込みください。