

国保の保健師・管理栄養士の



健康だより



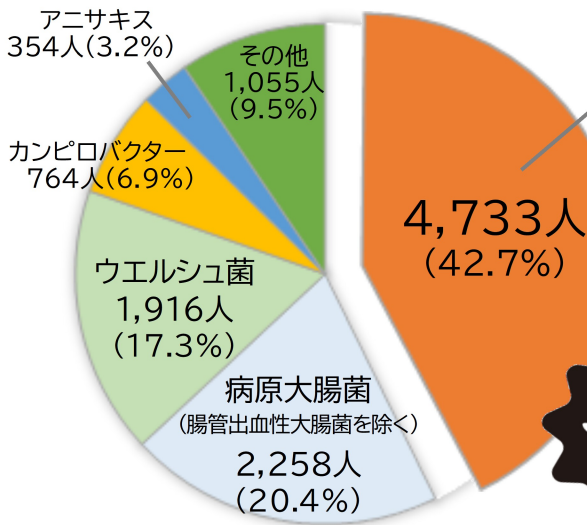
発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく申し上げます。今月は冬場に多い「ノロウイルス」についてお知らせします。予防と対処方法を知って寒い冬を元気に乗りきりましょう。

冬場に起きやすい食中毒



令和3年食中毒患者数
ワースト1位 **ノロウイルス**

ノロウイルスとは？

ヒトの小腸粘膜で増殖するウイルス。
2002年8月に国際ウイルス学会で命名され、「ノロ」は発見された地名に由来。



特徴と症状は？

冬季を中心に、年間を通して胃腸炎を起こす。
感染してから24~48時間後に、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などが3日ほど続く。



令和3年度ノロウイルス月別発生件数



特に冬場に
起きやすいので
要注意

厚生労働省「令和3年病因物質別月別食中毒発生状況」より

感染する原因は？

- ▶ ウイルスに汚染された食品(特にカキ)を食べる
- ▶ 感染者の便や吐物に触れる
- ▶ 手洗いが不十分なまま調理をする



予防方法は？

- ①カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱(85~90℃で90秒間以上)。
- ②生のまま食べる野菜や果物はしっかりと洗う。
- ③帰宅時、食事や調理の前、トイレ後(おむつ交換含む)には必ず石けんで手を洗う。
- ④手洗いの後のタオルは清潔なものを使用する。

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



ノロウイルスの感染が疑われる場合には

事前準備

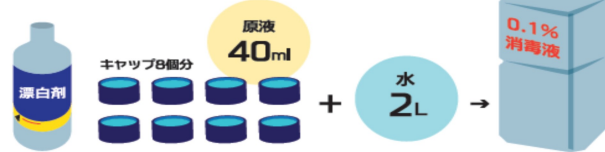
<嘔吐物処理セットの例>

ペーパータオル・白い布、ごみ袋、バケツ、マスク、手袋、ガウン、スリッパ、ペットボトル



嘔吐物処理の手順

- ①手袋、マスク、ガウンを着用する(すべて使い捨て)
- ②0.1%消毒液を作る(原液濃度5~6%の場合)



- ③外から内側に向けて、嘔吐物を静かにぬぐい取る
- ④嘔吐物のあった場所とその周辺をペーパータオル・白い布でおおい、消毒液を浸す(10分経過後に水拭き)
- ⑤ごみを捨て、手洗い・うがいをする

東京都福祉保健局「家庭でできるノロウイルス対策」より

クピオ
プラス

イベント達成ですぐにAmazonギフト券がもらえます (1,000円分)

もらえるポイントが通常の1.5倍

けんチャレイベント

2023年2月1日水~28日火
(参加登録期間: 2023年1月16日(月)~2月17日(金))

4コースから2つを選びチャレンジします。
毎日の達成状況は、クピオプラスに
○×で記録します。

★2コース達成 **1,500** ポイント

1コース達成 **750** ポイント

※参加登録のみ(0コース達成)は150ポイントとなります。

クイズイベント

2023年2月1日水~28日火
(参加登録期間: 2023年1月16日(月)~2月27日(月))

健診結果に関する5問のクイズに
○×で解答します。

3問正解者: **10** ポイント
4問正解者: **20** ポイント
★5問正解者: **30** ポイント

※参加者全員に100ポイントプレゼントします。

★マークの達成で
すぐにAmazonギフト券
と交換OK!

その他の賞品はこちら
から確認できます→→

イベント参加にはクピオプラスの登録(無料)が必要です!

「クピオ プラス」は健康づくりを応援するパソコンやスマートフォンのサービスです。
未登録の方はQRコードから登録後、イベントにご参加ください。



東京土建国保では、禁煙対策にとりくんでいます!

今月の
キーワード 「加熱式たばこも有害です!」

よく聞く「加熱式たばこに変えたから大丈夫」というセリフ。それ、加熱式たばこの広告に、まんまとだまされていませんか?

がんや呼吸器疾患の原因物質を、自分やまわりの人が吸いこむのは紙たばこも加熱式タバコも同じ。病気のリスクは変わりません。

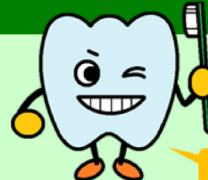
目に見えにくいけど、加熱式たばこでも副流煙(周りにまき散らす有害物質)に要注意です!



国保の補助を利用して
禁煙チャレンジ!

年2回(半年に1回)

無料歯科健診が利用できます



お申込は
「歯科健診センター」へ!



歯みがきは、歯の健康の基本! 毎食後しっかりね。

★編集後記★

一生に一度は登ってみたい
と思っていた「富士山」に、今年こそは挑戦したいと思います。まずは近場の高尾山からはじめます(笑)