

冬は特にご注意を！ノロウイルスによる食中毒



食中毒は夏だけではなく。
ノロウイルスによる食中毒が冬に多発しています。

ノロウイルスによる食中毒の特徴

- ・感染から発症まで24～48時間
- ・吐き気・おう吐・下痢・腹痛・微熱が1～2日続く
- ・感染しても症状のない場合や軽いかぜのような症状のこともあります

ノロウイルスの感染経路

【食品からの感染】

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品
- ・ウイルスが蓄積した、過熱不十分な二枚貝など

【人からの感染】

- ・患者のふん便やおう吐物からの二次感染
- ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

《手洗い》

- 食事や調理をする前やトイレに行った後は必ずよく手を洗いましょう。
- 指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首など汚れの残りやすいところを丁寧に洗いましょう。



《加熱》

- 食品は十分に加熱調理して食べよう。
- 調理器具は常に清潔に保ちましょう。



《消毒》

- 感染者が使用したものや触れたものは消毒しましょう。
- 塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。金属部分は消毒後、十分に薬剤をふき取りましょう。



お酒の量が増えていませんか？

さまざまなストレスにより、不安、ゆううつ、眠れないなどの理由でお酒の量が増えていませんか。
お酒は眠りを浅くし、かえって不眠を招いてしまうことが知られています。

お酒の悪影響を少なくするために、適正な飲み方をしましょう

- ・節度ある適度な飲酒量を守りましょう。
1日平均純アルコール20g程度
- ・食べながら飲みましょう。
- ・休肝日をとりましょう。
(3日に1日が目安)



酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎(25度)	ワイン
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
目安量	中瓶1本 (500mL)	1合 (180mL)	ダブル (60mL)	0.5合 (90mL)	2杯 (240mL)
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	24g

参考資料：「健康日本21(第2次)④飲酒 表 主な酒類の換算の目安」厚生労働省

带状疱疹ワクチン接種助成について

令和7年度から、年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上（令和7年度のみ）になる方に費用助成を実施しております。

助成する機会は、1人に対し1回のみです。ワクチンは2種類あり、生ワクチンは1回接種、組換えワクチンは2回接種です。接種を希望される方は、令和8年3月末までに終了するように受けてください。