

ノロウィルスってなあに？

- とても強力な感染力を持つ
- 主な症状は、嘔吐、下痢、発熱など
- 乳幼児や高齢者では重症化する場合も
- 塩素系と加熱殺菌以外はほとんど効果が無い



どこから感染するの？

ノロウィルスは、感染者の嘔吐物や糞便に大量に含まれます。これらが手や食品などを介して口に入るか、浮遊したウィルスを吸い込むと感染します。また、生や加熱不十分の二枚貝を食べた場合も感染することがあります。

予防する方法は？

1. 食べ物を触る前、トイレの後はよく手を洗いましょう

アルコールや逆性せっけんは効きにくいので、ウィルスを洗い流すことが重要です。

2. しっかり加熱でウィルス退治

ノロウィルスは、85℃1分以上の加熱で感染力を失います。食材や調理器具など加熱できるものは、中心部まで十分に加熱しましょう。

3. 消毒薬は塩素系

嘔吐物の消毒には塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を使います。半径 2m 以上の範囲を 0.1% で消毒しましょう。ドアノブなど日常的な消毒には 0.02% を使用します。 ※絨毯など柄物の色落ち、金属部分の腐食に注意してください

	0.1%にする場合	0.02%にする場合
原液濃度 6%	60倍希釈(水 1L+原液 17mL)	300倍希釈(水 1L+原液 4mL)

一般的な市販の塩素系漂白剤の濃度は 6%、キャップ 1 杯は約 5mL がめやすです。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

鶴見区生活衛生課食品衛生係 TEL 510-1842



健康は一日にして成らず!

今や【メタボリックシンドローム】という言葉を知らない人はいないでしょう。

現代は飽食の時代、あなたは食べたい物を、食べたい時に、食べただけ食べていませんか？ そんな飽食状態に加え、運動不足の状態が続くと多量の内臓脂肪が蓄積され、将来 脳卒中や心臓病などいろいろな恐ろしい生活習慣病を引き起こす原因となります。

これを防ぐには、次の【健康づくり4本の柱】を日ごろから意識して取り組み実践して行くことが大切です。日常生活における意識的な《健康づくり》が、豊かな老後という建物の礎石になるのです！

1 普段からのバランスの取れた食生活

- ★ 一日に必要な野菜摂取量は、**350g**です！ 野菜料理は、一日**5皿**（1皿 70g）くらいを目安に食べましょう。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりです。意識して食べましょう！
- ★ 生活習慣病予防に、**3食ともバランスのとれた食事を心がけよう!**（特に、朝食は必ず食べるようにしましょう!）
- ★ 年末年始は、**食べ過ぎ飲み過ぎに注意!** 早めにいつもの生活ペースへ戻しましょう。

2 運動の習慣化

- ☆ **まず10分 1000歩から歩いてみませんか?**
- ☆ **毎日の買い物も、できれば徒歩か自転車で!**
- ☆ **駅やお店でもエスカレーターでなく階段を使おう!**
- ☆ **運動不足で筋肉量が落ちると、消費エネルギーが落ちて太りやすくなります。**
- ☆ **あなたのBMIは? 適正ですか?**
(BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))
この数値が 18.5~23.0 未満が適正体重とされています。

時間がなければ
《ながら運動》
でもOKだよ!

3 禁煙・受動喫煙防止

- 喫煙者は、肺がんにかかる**リスクが、非喫煙者より5倍近くも高いというデータがあります。**（国立がん研究センターがん対策情報センター）
- **タバコの副流煙には、有害な物質がいっぱい含まれています。**
大切な家族のためにぜひ禁煙を!
- **禁煙後の数日で味覚、嗅覚や肺機能が良くなります。**
《いまさら禁煙なんて...》と思わないでください!
- **区保健福祉センターでは、禁煙相談を実施しています。**
(日時等は下記健康づくり係へお問い合わせ下さい)

定期的な健診、検診による健康チェック

- **40歳~74歳の方は、必ず【特定健康診査】を受けましょう。**
特定健康診査は、加入している医療保険者へお問い合わせください。
(横浜市国保加入の方は、既に受診票が送付されています)
- **40歳以上の方(子宮がん検診は20歳以上)は、指定医療機関で各種がん検診が受けられます。**がんの早期発見のため、ぜひ定期的に受診してください。
(詳しくは右記へお問い合わせ下さい)
- **75歳以上(生活習慣病等で治療中の方を除く)の方は、年一回横浜市健康診査が受けられます。**(詳しくは右記へお問い合わせ下さい)

鶴見福祉保健センター健康づくり係

Tel 510-1832 Fax 510-1792