

健康長寿のまちづくり ～私たちが自分でできること～

冬は用心

～ノロウイルスとインフルエンザ～

冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節です。感染の予防とともに周囲に感染を広げないことが大切です。元気に冬を過ごしましょう！

【ノロウイルス感染症】

2～3日で自然回復することがほとんどですが、嘔吐や下痢などにより脱水症状を起こし重症化するケースがあります。

●潜伏期間 1～2日ほど

●症状 強い吐き気・下痢など

●予防方法

▷手洗いを行う（調理を行う前、食事をする前、トイレに行った後、汚物を処理した後など）

▷タオルの共有を避ける

▷食品を中心部まで加熱する（85度以上で1分以上）

▷調理器具を熱湯消毒する

▷直接嘔吐物に触れない

●嘔吐物の処理方法

①使い捨てマスクや手袋などを着用する

②乾燥する前に、ペーパータオルなどで静かに拭きとった後、家庭用の塩素系漂白剤などで消毒する

※アルコールや中性洗剤などには殺菌作用がありません

③拭きとった嘔吐物や手袋などはポリ袋に密閉して捨てる

【インフルエンザ】

通常1週間ほどで回復しますが、まれに肺炎や脳症など、重症化して命に関わることもありますので、早めに専門医にかかりましょう。

●潜伏期間 1～3日ほど

●症状 ▷38.0度以上の高熱▷全身の関節痛や筋肉痛▷頭痛など▷咳や鼻汁などの上気道炎

●予防方法

▷うがい、手洗いを行う

▷マスクをして鼻と口を覆う

▷室内の加湿と換気を行い、湿度は40～60％に保つ

▷規則正しい生活、バランスのとれた食生活、十分な睡眠を心掛ける

▷「咳エチケット」で飛沫感染を防ぐ



●ワクチン接種

ワクチン接種は重症化予防に有効です。子どもや妊婦、高齢者、基礎疾患をお持ちの人、またこのような人に日常的に接する家族などには積極的なワクチン接種をお勧めします。

食べる

学校給食 地元の野菜を使った一品



今月のレシピ 春雨サラダ



レシピの一言：水菜や人参などの彩りがきれいなサラダです。

材料（4人分）

春雨……………15g
きゅうり……………30g
もやし……………30g
人参……………20g
水菜……………25g
ハム……………20g

A { 砂糖……………小さじ 1/2
酢……………小さじ 1
しょうゆ……………小さじ 2
いりごま……………小さじ 1
塩……………小さじ 1/4
ごま油……………小さじ 1

作り方

- ①：春雨はゆでて冷やしておく
- ②：野菜は食べやすい大きさに切り軽くゆでて冷やす
- ③：ハムは食べやすい大きさに切る
- ④：Aを混ぜ合わせる
- ⑤：すべての材料を混ぜ合わせ盛り付ける

※春雨は、給食ではジャガイモでんぶが主原料のものを使用しています。

問詳しくは、健康推進課（☎81・0726 ☎81・0703）までお問い合わせください。

動かす

健康運動指導士
横山みゆきの

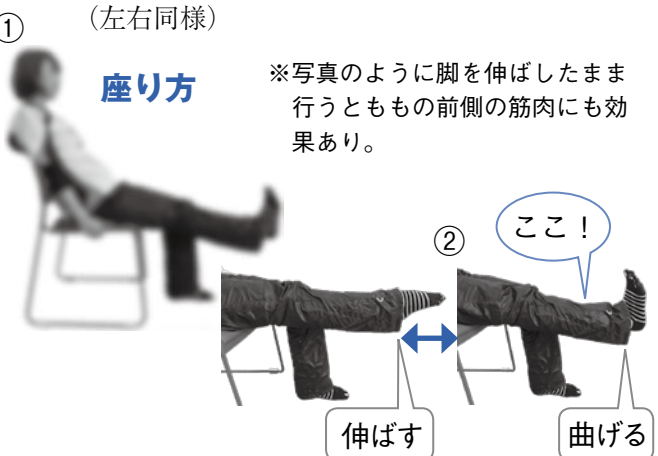


ちょこっと運動で
イキイキ生活 第9回

わずかな段差にもつまづいてしまうのは、すねの筋肉の低下が原因です。すねの筋肉を鍛え、つまづき・転倒予防に努めましょう。

《実施方法》

- ① イスに座り、背もたれに寄り掛かる。座面を両手で握り、片足を少し上げて伸ばす。
- ② 足先に向かってつま先を伸ばし、反対につま先を自分の方にギュッと曲げる、を繰り返す。（左右同様）



左右各 30 回 / 1 セット 1 日 1 セットから
（最初はできる回数から始めましょう！）

（根本賢一著 人生はピンピン☆キラリワークブック引用）

問題 3 : ②
問題 4 : ③
問題 1 : ②
問題 2 : ①

23 ページ「ためして安曇野検定クイズ」の答え

統計調査

統計功労者に市から 1 社 9 人

平成 25 年度県統計功労者表彰式が 11 月 6 日に長野市で行われ、長年の統計調査における功績などにより、市内から 1 社 9 人の皆さんが表彰されました。

【厚生労働大臣表彰】セイコーエプソン(株)豊科事業所【経済産業大臣表彰】真峯嗣さん【統計協会長表彰】相原世津子さん、大月亀代子さん、上條孝子さん、木口貴美子さん、中島正行さん、深澤新治さん、甕陸巳さん【県統計グラフコンクール統計協会長表彰】福田野乃佳さん（穂高南小 2 年）

問企画政策課情報統計係（☎71・2000 (代) ☎72・1223）



県統計功労者表彰式に出席された皆さん（左から）相原さん、真峯さん、上條さん、木口さん、

各種情報コーナー

日=日時 場=場所 定=定員 対=対象者 費=費用 申=申し込み 問=問い合わせ

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み・問い合わせ
精神保健福祉 ボランティア養成講座 受講生募集	NPO 法人ほのぼの会では、精神障害者への理解を深め地域で支え合い、誰もが暮らしやすい地域づくりのためのボランティア養成講座の受講生を募集します。	日：▷第1回 1月20日（月）13:30～15:30 ささえあいセンターにじ▷第2回 2月3日（月）13:30～15:30 ささえあいセンターにじ▷第3回 2月上旬～3月上旬 ひめこぶしの家または安曇野かんばにーでの施設実習半日▷第4回 3月10日（月）13:30～15:30 ささえあいセンターにじ	対：市内在住で4回の講座を通して受講でき、受講後活動ができる人 費：無料	申：1月8日（水）までに、ひめこぶしの家（☎72・8553）に電話でお申し込みください。