

## エフエム上越 出張Jステーション

エフエム上越のパーソナリティーが、市内各地に向向いて地域のイベントや市民活動の様子、参加者の声をお届けします。

▶問合せ…広報対話課 (☎025-526-5111、内線1427)  
※インターネットでも聴くことができます。



FM-Jホームページ

放送日	放送内容
11月24日☎午前11時～	第48回上越市民芸能祭りハーサル (高田区)
12月1日☎午前11時～	雁木の保存活用の取り組み (高田区)
12月15日☎午前11時～	キューピットパレイスキー場オープン (安塚区)

※いずれも、生中継でお伝えします。

## 冬の健康のための予防をしましょう

### インフルエンザの予防を

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行し、一旦流行すると短期間で感染拡大します。次の6つのポイントに注意し、一人一人が感染しない、させないよう心掛けましょう。

#### ■インフルエンザを予防する6つのポイント

- ①咳エチケット**  
飛沫感染を防ぐため、咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。
- ②外出後の手洗いなど**  
流水・せっけんによる手洗いや、アルコール製剤による手指の消毒を行いましょう。
- ③適度な湿度の保持**  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**  
体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう。
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える**  
インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。人混みへ出掛ける場合は、滞在時間を最小限にとどめ、マスクを着用しましょう。
- ⑥流行前の予防接種**  
予防接種は、発症予防や重症化防止に有効とされています。



### ノロウイルスの予防を

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行します。主な感染経路は、便や吐物からの二次感染、人から人への飛沫感染、汚染された食品を食べた場合などです。

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。通常1～2日で治りますが、子どもや高齢者などは重症化することがあります。また、症状が治まっても、1週間から1カ月程度はウイルスの排せつが続くことがあるため、注意が必要です。

#### ■日頃の予防対策

- 調理や食事の前、トイレの後は、必ず手を洗う。
- 下痢や嘔吐などの症状がある人は食品を直接取り扱わない。
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する(中心部が85度～90度かつ90秒以上が望ましい)。
- 調理器具は使用後に洗浄・殺菌する(0.02%に薄めた塩素系漂白剤で浸すように拭く、85度以上の熱湯で1分以上加熱するなど)。
- 感染者の便や吐物は、手袋などを着用し、ウイルスが飛び散らないよう静かに拭き取った後、0.02%に薄めた塩素系漂白剤で床を浸すように拭き取り、水拭きする。使用したタオルなどはビニール袋に密閉して廃棄する。



問合せ…健康づくり推進課(☎025-526-5111、内線1228)

**12月1日は「世界エイズデー」**

世界エイズデーは、世界的レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に定め、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。


エイズに関する啓発活動の取り組みとして、「レッドリボン(赤いリボン)」の着用があります。エイズに関する理解と支援のシンボルマークで、エイズに関して偏見を持たず、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージが込められています。レッドリボンを身に付け、エイズのことを考えましょう。

▼問合せ…上越保健所医薬予防

課(☎025-524-6134)

**標準営業約款制度(Sマーク)をご存知ですか**

厚生労働大臣認可の標準営業約款制度に従って営業することを登録した「理容店」「美容店」

  
信頼と安心のSマーク【標準営業約款】

「クリーニング店」「めん類飲食店」「一般飲食店」では、店頭でSマークを掲げています。登録店は、安心・安全・衛生が保証されています。

お店を選ぶときは、「Sマーク」を信頼できる店の目安として活用しましょう。

▼問合せ…(公財)新潟県生活衛生営業指導センター(☎025-378-2540)