

パブリックコメント（市民意見公募手続）

市の基本的な計画や重要な条例などの立案などの段階で、市民の皆さんから広く意見を募るとともに、寄せられた意見について意思決定を行い、その結果と市の考え方を公表する一連の制度です。

市民参画によるまちづくりに向け、積極的にご意見をお寄せください。

所公表場所＝各問合せ先、市政情報コーナー（市役所木田第1庁舎1階）、各総合事務所、南・北出張所、市民プラザ、高田図書館、高田図書館浦川原分館、オーレンプラザ、教育プラザ、直江津学びの交流館、ユートピアくびき希望館、市ホームページ



●意見募集

案件名	期間	問合せ
新市建設計画の変更（案）	11月25日（金）～12月24日（土）	企画政策課 ☎025-520-5625、 ✉kikaku@city.joetsu.lg.jp
上越市第4次男女共同参画基本計画（案）	12月23日（金）～令和5年1月23日（日）	男女共同参画推進センター ☎025-527-3624、 ✉d-sankaku@city.joetsu.lg.jp

●実施しない理由の公表

案件名	実施しない理由	期間	問合せ
上越市自治基本条例の一部改正（案）	個人情報の保護に関する法律の一部改正を受け、個人情報の保護および手続きなどに関する根拠としてこの法律を加えるものであり、条例の改正により市民の生活や事業活動に影響を及ぼすものではないため	11月21日（日）～ 12月20日（日）	自治・地域振興課 ☎025-520-5672

●意見募集結果の公表

案件名	期間	問合せ
上越市第7次総合計画（案）	11月25日（金）～12月26日（日）	企画政策課 ☎025-520-5625

感染症に気をつけましょう

インフルエンザ

インフルエンザは、一旦流行すると短期間で感染拡大します。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きましょう。



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

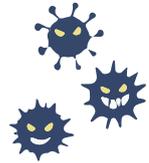
インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。人混みへ出掛ける場合は、滞在時間を最小限にとどめ、マスクを着用しましょう。

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

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、便や嘔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。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出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度で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）。
- 感染者の便や嘔吐物は、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（☎025-520-5711）