

# ノロウイルスを知っていますか？

【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は一年を通して発生していますが、特に冬に流行する傾向にあります。正しい知識を身につけ、家庭や職場での感染に注意しましょう。



## 後期高齢者医療制度加入のご案内

一定の障がいのある65歳から74歳までの人は、宮崎県後期高齢者医療広域連合の認定を受けることで、後期高齢者医療制度に加入でき、医療費負担割合や保険料が低くなる場合があります。

- 対象/次のいずれかに該当する65歳から74歳までの人。
    - ①身体障がい者手帳1～3級・4級の一部(手帳の等級が併給の場合は該当しない場合があります)を持っている人
    - ②精神障がい保健福祉手帳1・2級を持っている人
    - ③療育手帳Aを持っている人
    - ④障がい年金1・2級を受給している人
  - 持参するもの/障がいの程度を証明するもの(身体障がい者手帳、精神障がい者保健福祉手帳、療育手帳、年金証書のいずれか)および健康保険被保険者証。
- ※代理人が申請する場合は、代理人の身分証明書(公的機関が発行した顔写真付き)が必要です。
- 申請先/国保年金課または総合支所の市民福祉課へ。  
【問】国保年金課 ☎21-1745、FAX20-3562

## 世界糖尿病デー市民公開講座

今話題の糖質制限のトップドクターである、山田悟先生(北里研究所病院糖尿病センター長)の講演や、新しい治療法、運動療法などさまざまな講話があります。

- 日時/11月13日(日)13時30分～16時
  - 場所/宮崎市民プラザ ■対象/市内在住の人 ■料金/無料
- 【問】宮崎県糖尿病対策推進会議(☎22-5118、FAX27-6550)または健康支援課(☎29-5286、FAX29-5208)

## 認知症初期集中支援チームが活動を開始します

訪問を希望する場合は、地域包括支援センターに相談してください。



- 認知症初期集中支援チーム/医療・介護の専門職が、認知症専門医の指導を受けながら、認知症が疑われる人や認知症の人、またその家族を訪問し、必要な支援を行います。
  - 支援対象/自宅で生活する40歳以上の人で認知症が疑われる人もしくは認知症の人で、次の①か②に当てはまる人。
    - ①医療や介護サービスを受けていない人、または中断している人
    - ②医療や介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状が強く、家族が対応に困っている人
- ※支援の対象外となった場合は、ほかの相談先を紹介する場合があります。  
【問】長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

- 一定の要件に該当する人は定額で接種できます。
- 期間/10月1日(土)～12月31日(土) ■場所/実施医療機関
  - 対象/次のいずれかに該当する市内在住の人。
    - ①65歳以上
    - ②60～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級を持っている人
  - 料金/1,200円
  - 持参するもの/保険証など年齢が確認できるもの
  - 申し込み/各実施医療機関へ。
- 【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

## みやざき健康ふくしまつり2016

子どもから大人まで楽しめるイベントです。この機会に福祉への理解と健康意識を高めましょう。

- 内容/健康づくりコーナー、福祉体験コーナー、グルメコーナー、お買物コーナー、おもちゃコーナー、ステージショー
  - 日時/11月3日(木・祝日)10時～15時(少雨決行)
  - 場所/フローランテ宮崎 ■料金/無料
- 【問】同まつり実行委員会事務局(市社会福祉協議会内) ☎52-5131、FAX52-5724

## 2016さどわら健康ふくしまつり

- 内容/健康相談、福祉体験、ステージイベント、卓球バレー、手話、体験コーナー、食品販売
  - 日時/10月23日(日)10時～15時
  - 場所/佐土原地域福祉センター
- 【問】佐土原・市民福祉課(☎73-1113、FAX30-1047)または市社会福祉協議会佐土原支所(☎36-2020、FAX36-2024)

## 「宮崎いきいき健康体操」一般研修会のお知らせ

高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健康体操」を、一般向けに行います。

- 日時/11月16日(水)・17日(木)13時30分～16時
  - 場所/宮崎市民プラザ
  - 対象/市内在住の人で、両日とも参加できる人
  - 定員/35人 ■料金/無料
  - 申し込み/電話で、11月2日(水)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。多いときは抽選。初めての人を優先します。
- 【問】長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337

### Q ノロウイルスによる胃腸炎はどのようなもの？

A 一年を通じて流行していますが、特に冬季に流行します。感染後1日から2日で嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などの症状を起こします。

### Q ノロウイルスはどうやって感染するの？

A 主に食品から感染する場合と、人から人へと感染する場合があります。食品から感染する場合は、汚染された食品を生の状態、あるいは十分に加熱しないで食べた場合に発症します。また、感染した人の便や嘔吐物を通して感染することもあります。

### Q 嘔吐物などの処理の方法は？

- A 感染者の嘔吐物やふん便中には大量のウイルスが存在します。正しく処理し、二次感染を防止しましょう。
- 使い捨てのマスクや手袋などを着用し、ペーパータオルなどでそっと拭き取り、塩素系漂白剤で消毒後、水拭きします。
- 拭き取った嘔吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄し、終わったら丁寧に手を洗います。



### Q 感染を広げないためには？

- A 感染者が使ったり、嘔吐物が付いたりした食器やリネン類などは、他の物と分けて洗浄・消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素系漂白剤などで消毒します。
- 洗濯は、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分にすすいだ後、85℃で1分以上の熱水洗濯や塩素系漂白剤による消毒が有効です。
- 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果が高まります。

### Q 感染した場合の治療法は？

A 現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。また、早めに医療機関を受診しましょう。



### Q 感染を予防するには？

A 手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。外出やトイレの後、調理や食事の前、嘔吐物やふん便を処理をした後は必ず石けんで丁寧に手を洗いましょう。

### 汚れが残りやすいところ

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



## 初回相談料無料

1時間以内

- 離婚 相続 交通事故 借金問題 等
- 要電話予約

### 宮崎県弁護士会所属

- 弁護士 真早流 踏 雄
- 弁護士 久保山 博 充
- 弁護士 松田 幸子
- 弁護士 松浦 里 美
- 弁護士 外山 亮
- 弁護士 新福 宏
- 弁護士 小久保 光

詳しくはHPで……  
えいらく法律事務所  検索

- 宮崎 宮崎市永楽町182番地6 ☎0985-23-1355
- 日南 日南市既肥5丁目4-1 ☎0987-25-1170
- 都城 都城市堀城町5街区10号 ☎0986-22-8225
- 日向 日向市鶴町1丁目21番地 愛ビルII1階 ☎0982-66-0881

## 相談窓口

こころの悩み	こころのダイヤル 【問】宮崎自殺防止センター ☎77-9090 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00 ライフネット宮崎 ☎28-2555 【相談日時】火・木・土曜 19:00～23:00
人間関係	流産、死産、病气などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) 【問】当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月～金曜 9:00～17:00 メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30～15:30
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】11/10(木)14:00～16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】11/16(水)14:00～16:30 【問】宮崎男女共同参画センター ☎25-2057(9:00～16:30は、男女共同参画の相談も受け付けます)

【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く)  
【問】児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766  
高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター  
障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市ホームページからも確認できます。



※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。