

保健

令和6年1月1日

ひがし

●発行所／東区保健衛生事業協会 〒461-0003 名古屋市東区筒井一丁目7番74号

●発行人／家田 茂

●編集人／「保健ひがし」編集委員会

●電話／代表(934)1205

新年のご挨拶

東区保健衛生事業協会 会長 家田 茂

(敷島製パン(株) 代表取締役専務)



新年あけましておめでとうございます。

昨年5月、新型コロナウイルス感染症はインフルエンザと同等の5類感染症へ移行したことに伴い、行政からの外出自粛要請や健康観察が無くなったり、医療費が一部を除き自己負担になる等、新型コロナウイルス感染症の取扱いが大きく変わりました。特に行動制限がかからなくなったことで、東区内でもコロナ禍前に行っていた様々なイベントが開催されたり、市・県内に限らず全国的にも人の動きが活発化、新聞やテレビのニュースで各地の観光地やイベント等が賑わう様子を目にすることを嬉しく思います。今年は年始イベントの一つである熱田神宮への初詣参拝も行動制限解除に加え、名古屋市交通局が昨年行った「熱田神宮伝馬町」「熱田神宮西」への駅名変更も相まって大変な人出が予想されるでしょう。

さて、寒い季節に多発する食中毒にはノロウイルスがあります。ノロウイルスに感染すると1～2日後に下痢、おう吐、腹痛、吐き気などの症状が現れ、さらには便やおう吐物などを介して人から人へ感染します。また、ウイルスがついた手で食品に触れるとウイルスが食品に付着し、その食品を食べることにより食中毒を引き起こします。

名古屋市では、昨年11月から今年2月末日までをノロウイルス食中毒防止のための「ノロウイルスによる食中毒防止対策期間」と定めています。当該期間内において、食品関連事業者に対して重点的な監視指導を実施し、市民に対してノロウイルス食中毒防止の啓発活動をしています。

ノロウイルス食中毒を防ぐためには、①手洗いの徹底(トイレの後、調理の前後、食事前、オムツ交換後は特に念入りに)、②食品は中心部まで十分加熱(中心温度85～90℃で90秒以上の加熱)、③調理器具などの洗浄・消毒(熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤など)での消毒)などの対策を実施する必要があります。テレビのニュースなどで報道されているように、食中毒の原因となるものには、ノロウイルス以外にも様々な細菌やウイルスがあります。このためコロナ禍に実践していた適切な手洗いは、食中毒を防止することにも大変効果的です。区民の皆さまには今後も適切な手洗いをし、食中毒の予防に努めていただきたいと思います。

最後になりましたが、区民の皆さまの当協会への深いご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、健康で幸多き年でありますようご祈念申し上げまして年始のご挨拶とさせていただきます。



正しい手の洗い方
(なごや動画館まるはっちゅ〜ぶ)

保健環境委員の三谷一憲さんが環境大臣から表彰されました



令和5年10月19日に福岡県北九州市で開催されました第67回生活と環境全国大会におきまして、東区保健環境委員会会長(東白壁学区保健環境委員会会長)の三谷一憲さんが環境大臣から表彰状を授与されました。

この表彰は、ねずみ・衛生害虫等の防除及び清掃等生活環境改善行政に対する協力又は地域の環境美化等に顕著な功績があった者に対し生活環境改善功労者として、環境大臣から授与されるものです。

お問合せ：健康安全課 企画管理係 ☎934-1202

フッ化物配合歯みがき剤を効果的に使おう

むし歯の発生および進行の予防を目的に、市販の歯みがき剤の約9割にフッ化物（フッ素）が配合されています。フッ化物配合歯みがき剤を適切に使用し、効果的にむし歯を予防しましょう。



歯みがき剤の使用量

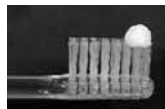
参考：4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023年1月）
（日本小児歯科学会・日本口腔衛生学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会）

米粒（1～2mm）程度



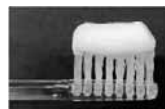
【フッ化物濃度】
900～1000ppmF推奨
歯が生えてから2歳

グリーンピース（5mm）程度



【フッ化物濃度】
900～1000ppmF推奨
3～5歳

歯ブラシ全体（1.5～2cm）程度



【フッ化物濃度】
1400～1500ppmF推奨
6歳～成人・高齢者

使用時のポイント

- * フッ化物配合歯みがき剤を使用した後のうがいは、
少量のお水で1回にしましょう。
- * 0～2歳児に使用する際は、保護者の仕上げみがきの時にしましょう。
- * うがいのできないお子さんは、ジェルタイプのものを使用しましょう。

フッ素を口の中に残すことがポイントです。



むし歯はフッ化物だけで予防はできません。
規則正しい食生活、定期的な歯科受診も重要です。

お問合せ：保健予防課 保健感染症係 ☎934-1217

ペットの災害対策

災害はいつ起こるか分かりません。飼い主の方は、普段から災害時を想定し、日ごろから次のことを準備しておきましょう。

- 住まいの防災対策
家具やケージの固定
- ペットのしつけと健康管理
予防接種、ノミ・ダニの駆除、避妊去勢手術※の実施
- ペットが行方不明にならないための対策
首輪、迷子札、マイクロチップの装着※
★飼犬には必ず鑑札と注射済票を装着しましょう。
- ペット用の避難用品の備蓄
5日分（できれば7日以上）のエサや水等を用意
- 同行避難が可能な避難所等の確認、ペットの一時預け先の確保
※名古屋市では犬猫の避妊去勢手術費用、マイクロチップ装着費用の一部を補助しています。
また本市では、市立小中学校が原則として同行避難可能な避難所に指定されています。市民の皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

お問合せ：健康安全課 食品衛生・動物愛護等担当
☎934-1212

乳がん予防教室を開催します!!

女性の乳がんにかかる率は年々増加しています。そして誰もが乳がんになる可能性があります。保健センターでは乳がんに対する正しい知識を知っていただき、乳がんの早期発見や予防のきっかけとなるよう予防教室を行っています。ぜひご参加ください。

日程：令和6年1月30日（火）
13:30～15:00（受付13:15～）

会場：東区役所 4階 講堂

内容：専門医による乳がん予防の講話
（はやしクリニック 林 幸枝 医師）
自己触診法の説明（乳がんモデル使用）
医師による個別相談（先着3名）

お問合せ：保健予防課 感染症対策等担当
☎934-1218

出張健康相談を行いました

昨年10月に開催された「なごやかまつり・ひがし」へ出かけました。お天気にも恵まれ、握力測定に長蛇の列ができました。握力は、全身の筋力量のバロメーターになります。
【内容】握力測定、健康相談、栄養相談、歯科相談等

お問合せ：保健予防課 感染症対策等担当 ☎934-1218

