すこやかハート 北九州

保健福祉の情報をお伝えします

冬季の感染症に気を付けましょう

問 保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2430

インフルエンザ

今年は7月ごろから、例年より多い患者数が報告されています。手洗いや咳エチケットなど、「かからない」「うつさない」対策を行いましょう。

予防接種の効果は？

発熱やのどの痛みなどの「発病」を抑える効果や、肺炎や脳症などの重症化を予防する効果が認められています。

「インフルエンザかな？」と思ったら

- 発熱などの症状があるときは、かかりつけ医にご相談ください。
- 受診先が見つからない場合は、福岡県ホームページ（ふくおか発熱外来検索サイト）で医療機関を確認するか、北九州市新型コロナ受診・相談センター☎0550・3665・8105にご相談ください（24時間対応）。

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に流行します。患者の便やおう吐物には大量のウイルスが含まれているため、対策を徹底しましょう。

感染を防ぐには？

- 調理時や食事前、トイレ後はよく手を洗い、下痢やおう吐などの症状がある場合は、食品を扱う作業はやめましょう。
- ノロウイルスに触れた場所を消毒する際は、マスクと手袋を着用し、次亜塩素酸ナトリウムを薄めた水などで拭き取ります。汚物はビニール袋に密閉して廃棄しましょう。

治療法は？

- 抗ウイルス剤がないため、現れた症状に応じて治療が行われます。
- 下痢やおう吐による脱水症状を防ぐため、水分補給をしましょう。脱水症状がひどい場合は病院を受診しましょう。

冬季の感染症に関する詳細は問を。

コラム 健康になる技術

今号のテーマは「食」です。多くの人が1日3回食事を取っていると思います。つまり、1日3回、食事の習慣を変えるチャンスがあるということになります。

食事について、私がお伝えしたい重要なことは「何か一つだけ食べれば病気にならない」という考え方から脱却することです。「○○（一つの食べ物）で○○（病気）が予防できる」という言葉に出合ったら注意しましょう。病気を予防するための食事の情報は、その病気の予備軍や健康診断で注意喚起された人にとっては大切なものです。しかし、「がんにはなりたくないけど、糖尿病にはなってもいい」という考え方の人は少ないと思います。一つの食品に関する情報にこだわるのではなく、食べ物の組み合わせや食べるタイミングなど、食生活に関わる要素全体の相乗効果も考え、食事に関して自分が何を目指すかを考えることが重要です。

問 保健福祉局健康推進課☎582・2018

公衆衛生学者・パブリックヘルスストラテジスト
林 英恵（北九州市アドバイザー）

市制60周年 北九州市 CITY OF KITAKYUSHU

みらいつなぐ北九州 60th

市制60周年を記念して、北九州市が誕生してからこれまで、市民の皆さんと歩んできた歴史を振り返ります。 市制60周年の最新情報はコチラから▶

まちづくり協議会 ～地域で支え合うまちづくり～

少子化や高齢化が進み、また地域住民の連帯意識が薄くなる中、「防犯」「防災」「福祉」など地域を取り巻く課題が複雑化しています。このような課題を個人や行政だけで解決するのは困難なため、市は平成6年度、小学校区を基本に、自治会や社会福祉協議会、学校などで構成する「まちづくり協議会」の設置を促進し、地域全体で課題に取り組んでいくこととしました。現在は、市内137のまちづくり協議会が市民センターを拠点に活動を行っています。また、市民センターの管理運営についてもセンターの館長と協力しながら行っています。

これからの地域づくりに向けて

安全・安心なまちを実現するためには、地域全体がよりいっそう連携・協力を図る必要があります。今後も、皆さんと一緒に知恵を出し合いながら地域の特色を生かした「まちづくり」に取り組んでいきましょう。

まちづくり協議会では、地域課題の解決に向け、さまざまな活動を行っています

<地域交流イベントの開催>

市民主体の地域づくりを進めるため、まちづくり協議会と大学や企業などが連携してイベントを開催しています。地域の交流を広げ、さまざまな地域の活動を知ってもらう機会をつくっています。

<地区Bousai会議の開催>

自ら身を守る「自助」の意識を高めるとともに、地域全体で助け合う「共助」の風土づくりを進めるため「地区Bousai会議」を開催し、地域全体で防災計画の作成や避難訓練などを行っています。

問 市民文化スポーツ局地域振興課☎582・2111

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル☎〈03〉5860・9468まで。
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。