

平成28年
(2016年)
12.1
No.800

京田辺 広報ほっとなべ

http://www.kyotanabe.jp/

発行/京田辺市
〒610-0393
京都府京田辺市田辺80
☎ 0774-63-1122
FAX 0774-63-4781

平成29年4月1日
市制20周年
20
便利でええやん!
京田辺

■ 主な内容

2-3 市民駅伝の参加募集
4-5 不妊・不育症治療費助成【健康・福祉】
6-7 【お知らせ】【催し・募集】



コースの途中では、美しい紅葉が参加者の目を魅了しました。

秋を感じて健康づくり

一休さんウォーク 2016

11月12日、京田辺の豊かな自然を感じながら健康・体力づくりができる人気のイベント「第19回一休さんウォーク2016」が行われました。発着点の田辺公園多目的運動広場に集まった約1,000人の参加者は、「エイエイオー！」と気合を込めたあと、石井市長や観光大使の一休さん・キララちゃん、京田辺玉露レディを先頭に元気に出発(=写真⑥)。秋深まる甘南備山や史跡などの名所を巡りながら、心地よい汗を流しました。



市制20周年記念
市民提案事業補助金
7面で詳しく案内

ノロウイルス

ノロウイルスは、主に食品や人から感染します。症状は、おう吐・下痢・吐き気・腹痛などです。

【感染防止のポイント】

- ▼食品は、中心温度85℃以上で1分以上加熱する
- ▼調理器具は熱湯などで消毒する
- ▼おう吐・下痢などの症状がある人は、食品を扱わない

【感染してしまったら】

- ▼感染者のおう吐物・ふん便などは、使い捨て手袋・マスクを着用し、次の手順で処理する
- ①ペーパータオルなどで拭き取る②水で薄めた次亜塩素酸ナトリウム系の漂白剤など(塩素濃度約200ppm)で浸すように拭き取る③水拭きする④ビニール袋に密閉して捨てる

インフルエンザ

インフルエンザは、人のせきやくしゃみなどから感染します。最初に38℃以上の急な発熱・だるさ・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が現れ、少し遅れてのどの痛み・せきなどの症状が出ます。

【感染防止のポイント】

- ▼手をアルコールで消毒する
- ▼予防接種を受ける
- ▼体調が悪い時は人混みを避け、外出時はマスクをする

【感染してしまったら】

- ▼早めに医療機関を受診する
- ▼せき・くしゃみが出るときは、周りの人にうつさないようにマスクをするなど、せきエチケットを心掛ける
- ▼睡眠を十分に取って、安静にして休養する

冬の感染症から身を守ろう。

冬は、インフルエンザをはじめ、ウイルスや細菌による胃腸炎など感染症が流行する時季です。特に、子どもや高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。次のことに気をつけて、冬の感染症から自分や家族の健康を守りましょう。

間健康推進課 ☎64・1335

家に帰ったらまず手洗い・うがい

【食事前にもしっかりと】

- ▼外出から帰った時・調理前・食事前・トイレ使用後は必ず手を洗いまししょう
- ▼手を洗う前には時計や指輪を外し、洗い残のないようにしましょう
- ▼石鹸をよく泡立てて、指・手のひらのしわの間・手首・爪の間などもよく洗いまししょう
- ▼手を洗ってからうがいをしましょう
- ▼洗った後は清潔なタオルで拭き、タオルの共用は避けましょう
- ▼十分な休養とバランスのとれた食事を心掛けましょう
- ▼空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、部屋の湿度は50〜60%に保ちましょう