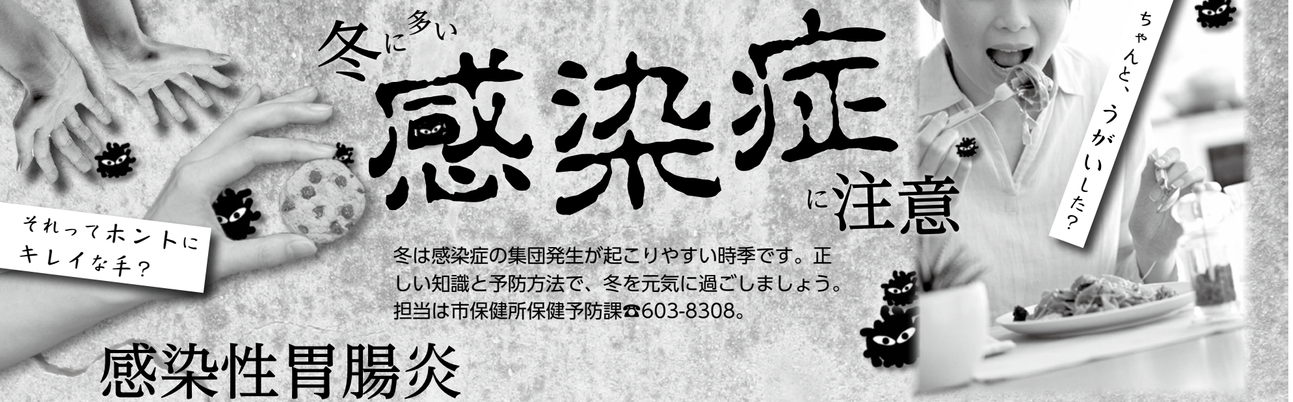


冬に多い 感染症に注意

冬は感染症の集団発生が起こりやすい時季です。正しい知識と予防方法で、冬を元気に過ごしましょう。
担当は市保健所保健予防課☎603-8308。

感染性胃腸炎

■代表的な感染はノロウイルス

感染性胃腸炎はウイルスなどによる感染症で、特に秋から冬にかけて流行します。代表的なノロウイルスは感染力が強く、少量のウイルスでも集団感染につながる恐れがあり注意が必要です。

■主な症状

感染後24～48時間で、下痢や嘔吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。通常は３日以内に回復しますが、便には１週間程度ウイルスが含まれます。高齢者や乳幼児は嘔吐物を気管に詰まらせたり、下痢によるひどい脱水症状が重症化したりする場合があります。

■感染経路

ウイルスに感染した人が調理した食品を食べる、汚染された二枚貝などをよく加熱せずに食べる、ウイルスを含む便や嘔吐物を処理した際に、手に残ったウイルスが口に入って感染する場合などがあります。

■消毒方法

消毒には、85度以上で１分間以上加熱するほか、家庭用塩素系漂白剤などを薄めて使う方法があります。せっけんやアルコールでは十分な消毒効果はありません。

■かかってしまったら

○脱水症状にならないように、水分を補給する
○手を小まめに洗い、個人専用のタオルを使う
○入浴する場合は、家族の一番最後に入る
○便や嘔吐物を処理するときは、マスクとゴム手袋を着用する。嘔吐物は消毒してから捨て、汚れた衣類は汚物を水で流してから消毒し、他の衣類と別に洗濯する
○よく触れるドアノブや水道の蛇口、手すりなどを消毒する

＜感染性胃腸炎の予防方法＞

❶調理前や食事前、トイレの後などにはせっけんで手を十分に洗う



❷調理器具は85度以上で１分間以上加熱する、ふきんなどは家庭用塩素系漂白剤を薄めた液に浸すなど、十分に消毒する

※アルコールでは十分な消毒効果はありません



❸カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱する



インフルエンザ

■主な症状

インフルエンザウイルスに感染すると１～５日間の潜伏期間を経て、急な発熱や頭痛、関節痛、倦怠感などが３～７日間続きます。症状がある場合は、早めに医療機関で診てもらいましょう。

■自宅療養での注意点

○発症後５日間かつ解熱後２日間（乳幼児は３日間）は、自宅で十分な休養と栄養を取り、外出を控える
○できるだけ個室で療養し、マスクを着用して家族内での感染を防ぐ
○医療機関で処方された薬を確実に服用する。特に未成年者は意識障害を起こしたり、異常行動を取ったりする場合があるため、１人にしないよう見守る
○治療をしても呼吸が苦しい、熱が下がらない、意識がぼんやりするなどの症状がある場合はすぐに医療機関で診てもらう

■インフルエンザが流行し始めたら

高齢者や子どもに限らず、幅広い年齢で重症化する傾向があります。特に独り暮らしや高齢者の世帯は孤立しがちなので、流行し始めたら近所で声を掛けるなど見守りましょう。

＜インフルエンザの予防方法＞



❶外出後や食事前など、小まめにせっけんで手を洗う



❷人ごみではマスクをする



❸十分な栄養と睡眠、適度な運動で体力を付ける



❹部屋の換気を十分に行い湿度を保つ



❺重症化予防のため、予防接種を受ける

守っていますか？「咳エチケット」

周囲の人のせきやくしゃみで、嫌な思いをしたことはありませんか？マスクをしないでせきやくしゃみをすると、そのしぶきは２～３㍍飛ぶといわれています。「咳エチケット」は周囲の人に対する、思いやりのマナーです。

◆せきやくしゃみが出るときは必ずマスクを着けましょう
◆せきやくしゃみをするときは周囲の人から１～２㍍以上離れ、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえましょう
◆鼻水やたんなどを含んだティッシュペーパーはすぐにごみ箱に捨てましょう
◆せきやくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗いましょう



盛岡市消費生活センター
CONSUMER AFFAIRS CENTER OF MORIOKA CITY
消費生活情報 えぷろん

消費トラブルに巻き込まれた場合や過払い請求、債務整理の相談は早めに市消費生活センター☎604-3301へ！

暖房機器による火災 や ゆたんぽなどによる低温やけど に注意



おかしいと思ったら、すぐに使用をやめよう！

暖房機器を使う機会が増える季節。暖房機器による火災や、ゆたんぽやカイロなどの使用による低温やけどの事故が多発する中、特に電気暖房機器の事故が増加傾向に。事故を防ぐため、取扱説明書をよく読み、正しく使いましょう。機器の異常に早く気が付くことが大切です。

また、暖房機器のコードやプラグ、本体に変色や破損があったり、使用中に異常な発熱や音、焦げた臭いがする場合は、すぐに使用をやめ、電源プラグをコンセントから外してください。購入店やメーカーの修理窓口に相談しましょう。



主な事故の例



事故を防ぐために

■ストーブなどの周囲に、布団や衣類、カーテンなどの燃えやすい物や可燃性ガスを含むスプレー缶などを置かない
■就寝時や外出時には、暖房機器の電源を切る
■電源コード類を折り曲げたり、ねじった状態で使用や収納をしない
■電気カーペットなどの上に、座布団や座椅子などの保温性が高いものを長時間置かない
■電気マットは、異常発熱や発火を防ぐため、折り畳んだ状態やしわが寄った状態で使用しない
■電子レンジで加熱するゆたんぽは、破裂の危険があるため、決められた加熱時間を守る
■低温やけどを防ぐため、電気マットや電気毛布、ゆたんぽ、カイロなどで長い時間同じ場所を温めない（幼児や高齢者、体の不自由な人、糖尿病の人が使用する場合には特に注意が必要です）
■異常を感じた場合は、すぐに使用をやめる

続報！

マイナンバー便乗詐欺に注意！

マイナンバー制度に便乗した不審な電話や訪問、メールに関する相談が全国的に増えています。例えば、口座番号を聞き出そうとしたり、流出した個人情報の削除を持ち掛けたり、マイナンバーの漏えいをかたって、別サイトへのアクセスを誘導する、などです。

マイナンバーの通知や手続きで、国や自治体の職員が個人情報や口座番号などを電話で聞くことはありません。不審な電話はすぐ切り、訪問の申し出があっても断ってください。また、不審なメールが送られてきても安易に開かず、書かれているアドレスにアクセスしたり、相手に連絡を取ったりしないでください。

万一、金銭を要求されても決して支払わず、少しでも不安を感じたら消費生活センターや警察に相談しましょう。



マイナンバーカードの初回発行やセキュリティーについて、国や自治体が手数料を請求することはありません



事例１

「あなたが利用したサイトの料金が未払いになっており、91時間以内に連絡がなければ財産が差し押さえられる。未払い金の解決を代わりに行うので、下記のアドレスにアクセスするように」というメールが届いた。アクセスしたところ「利用したサイトとの契約は有効なので24時間以内に連絡するように。マイナンバー制度が始まったことで、放置すると住民票や婚姻届、マイホームの購入に影響がある」と書かれている。（40代女性）

事例２

届いたメールに「あなたのマイナンバーが漏えいし、このままではローンを組んだりクレジットカードが作れなくなる。このメールを無視または削除すると自動的にメールアドレスが公開される。個人情報を守るためには新しいマイナンバーを発行する必要がある」と書いてあり、記載されているアドレスにアクセスするように促されている。（30代男性）

事例３

「あなたが利用したサイトの利用料金の延滞金が発生している。連絡がないとマイナンバーの交付ができないので、至急連絡するように」と政府認可の企業を名乗ったメールが送られてきた。（60代女性）

くらしとお金の安心合同相談会



【日時】３月５日㈯10時～16時
【場所】消費者信用生活協同組合
（南大通一丁目８-７CFCビル２階）
【内容】借金や生活費用不足、貸付制度など

日常生活のお金の悩みを弁護士や専門の相談員が相談に応じます。秘密は厳守します
【主催】同協同組合と市、県社会福祉協議会、市社会福祉協議会、岩手弁護士会消費者問題対策委員会、NPO法人いわて生活者サポートセンター
【申し込み】同協同組合☎653-0001で電話受け付け



地図　消費者信用生活協同組合の場所