

健康・福祉

このほかの記事は11面こうとうインフォメーションに掲載

江東区健康増進計画・食育推進計画・がん対策推進計画(素案)

パブリックコメント(意見募集)を実施



区では、区民がともに支え合いながら希望や生きがいをもって生活できるような環境整備、心身の健康の維持や向上を図ることを目的に、令和7～18年度を期間とする「江東区健康増進計画(第三次)・江東区食育推進計画(第四次)・江東区がん対策推進計画(第三次)」の策定作業を進めています。

このたび、計画の素案がまとまりましたので、その概要をお知らせするとともに、パブリックコメント(意見募集)を実施します。

ご意見の募集

計画素案の全文は、区HP、こうとう情報ステーション(区役所2階)、健康推進課(健康センター2階)、各保健相談所で閲覧できます。

- 【募集期限】

1月10日(金)まで
- 【提出方法】

区HP、またはFAX・郵送で①氏名②住所(区外の方は在勤・在学等も)③年齢④ご意見を記入し、〒135-0016東陽2-1-1 保健所健康推進課健康推進担当へ
※いただいたご意見や区の考え方は、後日、区HPで公表します。なお、ご意見に対する個別回答は行いませんので、あらかじめご了承ください
☎保健所健康推進課健康推進担当
☎03-3647-5889 ☎03-3615-7171

計画の体系

- 基本理念

ともに支えあい、健康に生き生きと暮らせるまち
- 総合目標

①健康寿命の延伸 ②主観的健康観の向上

分野別目標	施策
1.生活習慣の改善	身体活動・運動
	たばこ・飲酒
	歯と口の健康
	栄養・食生活
	休養・睡眠
2.生活習慣病の予防・がん対策 (江東区がん対策推進計画(第三次))	糖尿病・循環器疾患の発症予防と重症化予防
	がんの予防
	がんの早期発見の推進 がんになっても安心して暮らせる体制づくり
3. 食育の推進 (江東区食育推進計画(第四次))	食に関する知識・選択力の向上
	食に基づく健康習慣・実践力の向上
	食に対する感謝の気持ちの醸成
4. ライフコースアプローチを 踏まえた健康づくり	次世代の健康
	女性の健康
	高齢者の健康
5. 健康を支える社会環境の整備	社会とのつながりところの健康
	誰もがアクセスできる健康づくりのための基盤整備

ノロウイルスに要注意！ ～手洗い・加熱・消毒による予防が効果的～

例年、11月ごろから春先にかけてノロウイルスによる食中毒が多く発生します。ノロウイルスは感染力が強いので、冬場は特に注意しましょう。

主な症状

おう吐・下痢・腹痛・発熱(37～38℃程度)等を発症します。感染から発症までに要する時間はおよそ24～48時間です。

感染経路

ノロウイルスは、ヒトの体内で増殖し、便やおう吐物中に排出されます。その後は次のような経路でヒトに感染します。

- 手指などを介して感染

ウイルスに感染した調理従事者が食品を汚染し、その食品を食べることにより感染します。
- 環境からの感染

おう吐時の飛沫や乾燥した汚物中のウイルスが空中に浮遊し、口に入ることによって感染します。
- カキなどの二枚貝による感染

ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、加熱不十分のまま食べることにより感染します。下水とともに海に流れたノロウイルスが、二枚貝に蓄積することが原因です。

予防するには

- 手洗い

帰宅時・調理の前後・食事の前・トイレの後は、石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。2度洗いをすると、より効果的です。
- 消毒

調理器具やトイレのドアノブなどの消毒は、塩素系漂白剤や熱湯を使用すると確実です。 ※アルコール系消毒剤は、ノロウイルスに対しての効果は期待できません
- 加熱

加熱が必要な食品は中心部まで加熱をしましょう。カキなどの二枚貝は、85～90℃で90秒以上加熱しましょう。

ノロウイルスに感染しても、症状が出ない(不顕性感染)場合があります。流行時期には、自身が感染しているかもしれないという意識で対策を心がけましょう。

☎保健所生活衛生課食の安全係
☎03-3647-5812 ☎03-3615-7171



お酒の問題で悩んでいる方は保健相談所へ

- ご自身や家族の飲酒について、次のような問題はありますか。
- 飲む量や回数がだんだん増えてきている

●ストレス解消や眠るために毎日飲んでしまう

●飲酒が原因で失敗したり、二日酔いで仕事を休んだりして、生活に影響が出ている

●飲むと暴言や暴力がある
- これらは誰にでもおこる可能性があります。また、問題解決のためには本人が治療を受ける、相談するだけでなく、家族の対応も重要です。

保健相談所では個別相談のほか、家族のための相談教室と本人のためのミーティングも行っています。気軽にお住まいの地域を担当する保健相談所へご相談ください。 ※7面の「1月の健康相談等」をご覧ください

☎城東保健相談所 ☎03-3637-6521 ☎03-3637-6651
☎深川保健相談所 ☎03-3641-1181 ☎03-3641-5557
☎深川南部保健相談所 ☎03-5632-2291 ☎03-5632-2295
☎城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001 ☎03-5606-5006

