

読むと元気になる

会社員のための

# 健康情報定期便

R5年冬号

冬に“ホット”な話題！  
温泉について  
適正飲酒の10か条  
いきいき職場づくり



画像 ブラックジャックによろしく 佐藤 秀峰

# ブラックジャックに 博多保健所版 よろしく

カキの食べ方には気をつけて！（ノロウイルス）編

ぜひ、事業所の皆さんでお読みください！！



# カキの食べ方には気をつけて!(ノロウイルス)編

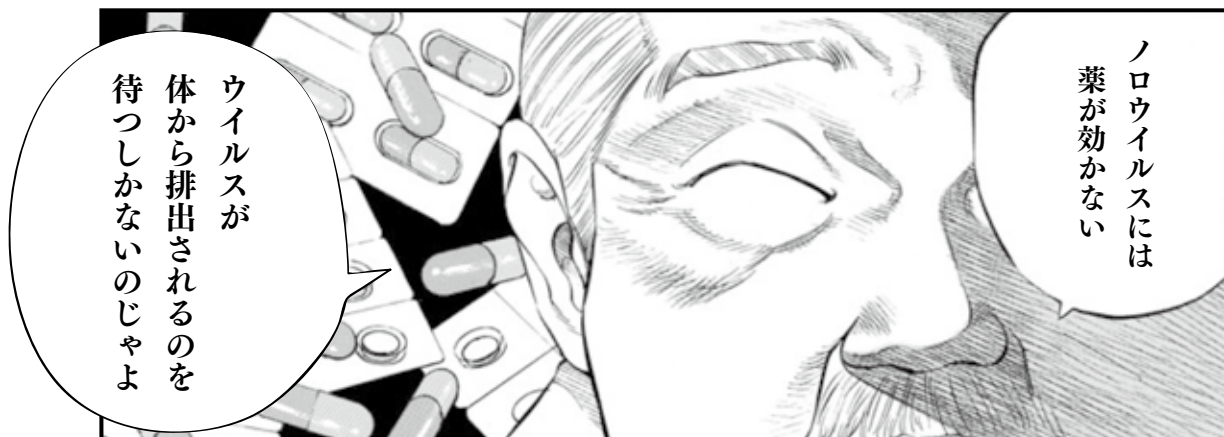


—— その翌日から、次々と…… ——



激しい腹痛・嘔吐・下痢・発熱の  
症状を訴える者が続出……





一方……



この後、大変な事態発生！

続きはこちら▶▶▶

たった10秒で終わる！？  
3つの質問に答えてね！



## 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

通常の掃除用 調理器具やドアノブ、手すりなど



おう吐物や便の処理用



### 注意点

- 消毒液を作る時や使用する際は換気をしましょう。
- ビニール手袋等を着用し、皮膚についた時はすぐに水で洗い流しましょう
- ドアノブ等の金属は腐食することがあるので、消毒後は水拭きしましょう。

ノロウイルスってなんですか？



嘔吐や下痢など感染性胃腸炎の原因となるウイルスよ。感染力がとても強い。汚染された二枚貝を加熱不十分で食べることや、感染した人の便やおう吐物に含まれるウイルスが人の手や食品を介して口に入ることによって感染することが多いのよ。

どうしたら、予防できますか？

手洗いが大切よ。石鹸を使って、すみずみまでこすり洗いしてね。アルコール消毒はあまり効果的でないわ。加熱が必要な食品は、中心温度85～90℃で90秒以上しっかり加熱すること。

そして、ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物には大量のウイルスが排出されるから、衣類や床に付着した場合は、85℃以上の熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒を行う必要があるわ。

アンケートに答えて

スマホで10秒！

ブラックジャックによるしく

博多保健所版

の続きを読もう！

カメラでQRコードを読み取って、3つのアンケートに答えていただいた方は、「カキの食べ方には気を付けて!! (ノロウイルス) 編」の漫画の続きを読めます。ぜひご覧下さい。

(締切:3月31日)



FAXでの回答もできます ↓ FAX番号: 092-434-0007

Q1.あなたにとって今回の内容は役に立ちましたか？

- ☐ 1.役立った ☐ 2.やや役立った ☐ 3.やや役に立たなかった ☐ 4.役立たなかった

Q2.勤務先の事業所名を教えてください ※回答者様の個人名の記載は不要です

事業所名( )

※アンケート回答者様が法人のとりまとめ担当者様の場合、事業所メールアドレスを教えてください。次回号から電子データでお送りします。

事業所メールアドレス( @ ) ※すでにEメールで送付させていただいている事業者様は回答不要です。

Q3.内容やテーマにご意見等がございましたら、ご記入ください。



《お問い合わせ先》

ご協力いただき、ありがとうございました。次号以降に活かしてまいります。

博多区保健福祉センター衛生課(担当:上村・小原井) Tel:092-419-1126 E-mail:eisei.HAWO@city.fukuoka.lg.jp



冬に“ホット”な話題!

# 温泉について



寒い季節に温泉水を使った入浴施設を訪れる方が多いと思いますが、「掲示」が必要なのは知ってますか？  
脱衣所などに掲示されていることが多いです。探してみましょう!!

## 【掲示事項】

- 源泉名 ● 温泉の泉質 ● 源泉及び温泉を公共の浴用又は飲用に供する場所における温泉の温度 ● 温泉の成分
- 温泉成分の分析年月日 ● 登録分析機関の名称及び登録番号 ● 浴用又は飲用の禁忌症
- 浴用又は飲用の方法及び注意

## （下記項目は実施している場合に掲示）

- 温泉に水を加えて公共の浴用に供する場合は、その旨及び理由
- 温泉を加温して公共の浴用に供する場合は、その旨及び理由
- 温泉を循環させて公共の浴用に供する場合は、その旨（ろ過を実施している場合は、その旨を含む）及びその理由
- 温泉に入浴剤（※）を加え、または温泉を消毒して公共の浴用に供する場合は、当該入浴剤の名称または消毒の方法及びその理由

※着色し、着香し、又は入浴の効果を高める目的で加える物質をいう。ただし、入浴する者が容易に判別することができるものを除く。

## 【温泉利用時の注意点】

### 禁忌症って？

禁忌症とは1回の温泉入浴又は飲用でも身体に悪い影響を受ける可能性がある病気・病態のことです。  
浴用又は飲用の方法及び注意をよく読むのがポイント!!

## 適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳中は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

お花見や歓送迎会などで  
お酒を飲む機会が増える  
シーズンになりますね。

お酒を飲む人も飲まない人も  
一緒に楽しむ宴会を心がけましょう。



（参考：公益社団法人アルコール健康医学協会）

## column いきいき職場づくり

職場環境改善を行うことによって、仕事のストレスや健康状態が改善したり、生産性が向上することが国内外の多くの研究によって報告されています。



整理整頓



快適な職場環境づくり



明るい挨拶



私達、博多保健所は

あなたの健康を心から祈っています



画像 ブラックジャックによろしく 佐藤 秀峰

## 全体に関するお問い合わせ

博多区保健福祉センター

衛生課 TEL 092-419-1126 FAX 092-434-0007

健康課 TEL 092-419-1091 FAX 092-441-0057

※本号はホームページにも掲載しています。

福岡市 会社員のための健康情報定期便

検索

