



# 湖西の健康福祉だより

発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)  
TEL：(代)0740-22-2525

令和7年度 12月発行  
冬号  
VOL.110

## 冬の感染症対策



・冬は、気温と湿度がウイルスにとって、最適な環境となることで感染症が流行しやすい時期です。

### 咳エチケット

#### ほかの人にくつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスが含まれるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけてください。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで口と鼻を覆います。
- ・くつさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところではやろう



### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方  
を確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよ  
う鼻まで覆う

### 換気

- ・窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的です。
- ・窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開け、扇風機を窓の外に向けて、部屋の外に空気を流すと効果的です。

### 手洗い

ドアノブや電車のつり革などにふれることで、自分の手にもウイルスが付着しているかもしれません。

帰宅時や調理の前後、食事前など手洗いはこまめに！

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かします。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



指の間を洗います。 親指と手のひらをねじり洗います。 手首も忘れずに洗います。

滋賀県健康危機管理課  
「家庭で実践できる感染対策」



### ！冬の食中毒に注意！

ノロウイルス食中毒は冬場に多く発生します。

#### ✿ 予防 ✿

- ・調理の前には手を正しく洗いましょう。
- ・カキなどの二枚貝の生食はできるだけ避け、しっかり加熱して食べるようにしましょう。



★ 感染したら家庭内でもタオルの共用は避けてください。

★ 塩素系漂白剤を表示どおりに薄めてから拭き取りましょう。



滋賀県感染症情報センター  
「感染症の発生動向調査」

# 年末年始、飲めない人には勧めない。 顔が赤くなる人 要注意！

★顔が赤くなる=有害物質(アセトアルデヒド)が分解できず長く体の中にある証拠です

・アセトアルデヒドは有害な物質で、飲酒時に顔が赤くなったり、動悸や吐き気、頭痛を起こす原因となります。

## 【健康に配慮した飲酒のポイント】

- ①自分の飲酒状況等を把握する
- ②あらかじめ量を決めておく
- ③飲酒前又は飲酒中に食事をとる
- ④飲酒の合間に水を飲むなどアルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤1週間のうち、飲酒をしない日を設ける



宴会はソフトドリンクでもOK

あなたの飲酒を見守る  
アルコールウォッチ

飲んだお酒を選べば  
純アルコール量と分解時間を計算します

スマートで簡単&スグ計算！



登録不要  
WEBページを  
簡単にチェック

飲酒運転は法律で

禁止されています。

妊娠中や体質的に  
お酒を受け付けられない人は  
飲酒を避けましょう。

厚生労働省



## ～HIV/エイズ、知ることからもう一度～ 12月1日は、世界エイズデー



HIV・エイズについて、もし気になることがあった場合、保健所で無料・匿名の血液検査ができます。

自分のため、パートナーのためにも検査を受けてみませんか。

毎月第2火曜9:30～11:00※ただし、R8.2月検査日は9日(月)。

予約制【検査項目;HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎※選択可】

結果は原則、当日わかります(検査後約1時間)

お問合せ・予約:高島保健所  
TEL:0740-22-2526

みんなでつくろう！

## 健康しが

みんなでつくろう健康しが。誰もがいつまでもその人らしくいきいきと生活していくため、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。

まず身体の状態を知ることからはじめませんか？

高島市内の事業所が実施している、健康相談会にキャッフィーもお招きいただきました。

キャッフィーも健康づくりの応援をしています！

保健師・管理栄養士がアドバイス！  
(高島市役所健康推進課)

