

## 冬場の食中毒にご注意を!



食中毒と聞くと夏場に多く発生すると思われませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要になります。夏場は「細菌性」食中毒が多くなりますが、冬場は「ウイルス性」食中毒が多くなります。代表的なものがノロウイルスです。11～3月にかけて発生が増加しています。

ここではノロウイルスについてお知らせをします。

### 感染経路

#### ・食品からの感染

感染した人が調理などをして汚染された食品  
ウイルスが蓄積した、加熱不十分な二枚貝（カキ、アサリ等）

#### ・人からの感染

患者の吐いたものや便などからの感染  
家庭や施設内などでの飛沫感染（くしゃみや会話による水滴の飛び散り）

潜伏期間：感染から発症まで24～48時間

主な症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。

#### ・予防方法

☆加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱しましょう。  
（中心温度85～90度で90秒以上加熱）

☆手洗いをしっかり行いましょう。

石けんでよく洗い、すすぎは流水で十分に。2回繰り返すとより効果的です。

☆調理器具や調理台は消毒していつも清潔にしましょう。

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐ洗うとともに、十分な煮沸消毒が有効です。

### かかった時の対処法

- ・自己判断で薬を飲むのはやめましょう。
- ・下痢や嘔吐をしたら脱水になることがあるので、しっかりと水分はとりましょう。

## あなたの筋肉量・糖化はどれくらい?

高森町では体づくりの一環としてヘルスアップ事業補助金を利用し、体組成分測定器（インボディ）・体内老化物質測定器（AGEsセンサー）というもので体の状態を無料で測定しています。

### 体組成分測定器（インボディ）

人間の身体は水・たんぱく質・脂質・ミネラルから構成されています。これらの体組成分バランスを正常に保つため、体脂肪率・体脂肪量・部位別筋肉量・体水分量などを定期的に測定・分析することが不可欠です。生活習慣病の主な原因である肥満の予防や改善に役立ちます。測定結果は帳票にプリントされ、IDを登録することで経年的に記録を残すことができます。



測定時間は15秒程度でできます!

### 体内老化物質測定器（AGEsセンサー）

AGEsとは食事などでたくさん摂った糖と人の体を主に構成しているたんぱく質が結びつくことで体の中で生成される老化物質の一つで、最終糖化産物と呼ばれています。いわゆる「こげ」です。加齢によっても生成されるので、誰の体の中にも存在します。不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより、AGEsは体内での蓄積が増加していきます。



指先をAGEsセンサーの中に数秒入れるだけで測定することができます。

測定をしてみたい方は健康推進課までご連絡ください。

健康推進課 ☎0967-62-2910

## 年末年始のご案内



### 南阿蘇霊照苑

1月1日(日)は受付業務のみ行い、火葬業務は行いません。  
※火葬の予約については、死亡届提出の際に町が予約いたします。

南阿蘇霊照苑 ☎0967-62-9964

### 町内バス

●ダイヤの詳細についてはお問い合わせください。

	12/29(金)	30(土)	31(日)	1/1(日)	2(火)	3(水)
高森町民バス	河原線、草部南部線 津留・野尻線			運休		
	尾下線、草部南部線	通常運行			運休	
	色見環状線	土日祝ダイヤ	特別ダイヤ ※左回り1・4便目及び 右回り3便目は運休			土日祝ダイヤ
南阿蘇ゆるっとバス	通常運行	土日祝ダイヤ	特別ダイヤ ※白水コース3・4便目及び 久木野コース1・4便目は運休			土日祝ダイヤ
快速たかもり号	通常運行			日祝ダイヤ		

産交バス 高森営業所 ☎0967-62-0515

### ごみ・し尿及び浄化槽汚泥 収集

施設名	23(土)	24(日)	25(月)~ 28(木)	29(金)	30(土)	12/31(日) ~1/3(水)	4(木)
湧水トンネル	9:00~17:00						
南部中継基地	8:30 ~11:30	休み	通常	8:30 ~16:30	8:30 ~11:30	休み	通常
し尿・ 浄化槽汚泥	通常	休み	通常	8:30 ~12:00	休み	休み	通常

※ごみの分別と指定ごみ袋での持ち込みをお願いいたします。  
粗大ごみの戸別収集は、12月15日(金)受付分までを12月22日(金)までに収集いたします。

### ごみの収集日について (可燃物)

	年末収集最終日	休み	年始収集開始日
高森・色見・上色見	可燃ごみ12/28(木)まで	12/31(日)~1/3(水)	可燃ごみ1/4(木)から
草部・芹口・菅山・永野 原・下切・中・矢津田	可燃ごみ12/28(木)まで	12/31(日)~1/3(水)	可燃ごみ1/4(木)から
津留・野尻・尾下・河原	可燃ごみ12/29(金)まで	12/31(日)~1/4(木)	可燃ごみ1/5(金)から

高森町役場生活環境課 ☎0967-62-2225  
南部中継基地 ☎0967-62-0719

年内の汲み取り

- 通常受付時間 午前8時30分～午後5時
- 草部地区（最終受付）12月1日(金)→12月5日(火)までに汲取ります
- 野尻地区（最終受付）12月8日(金)→12月12日(火)までに汲取ります
- 高森町内（最終受付）12月15日(金)→12月21日(木)までに汲取ります
- ※年末の汲取り受付は混み合いますので、お早めに受付されますようご協力をお願いいたします。
- 年始電話受付開始 令和6年1月4日(木)～

大阿蘇清掃社 ☎096-279-3220

### 年末年始の診療について

医療機関名	電話番号	12/29(金)	30(土)	31(日)	1/1(日)	2(火)	3(水)
上村医院	0967 (35) 0336	○	休診	休診	休診	休診	○
阿蘇立野病院	0967 (68) 0111	○	休診	◎	休診	休診	○
渡邊内科	0967 (67) 1777	休診	休診	休診	休診	休診	◎
寺崎内科胃腸科クリニック	0967 (62) 0378	休診	休診	休診	◎	休診	休診
藤本医院	0967 (67) 0020	○	休診	休診	休診	休診	休診
良見内科医院	0967 (62) 0646	午前のみ	休診	休診	休診	◎	休診
南郷谷リハビリテーションクリニック	0967 (62) 3351	休診	休診	休診	休診	休診	休診
渡邊総合内科クリニック	0967 (65) 2201	午前のみ	休診	休診	休診	休診	休診

◎当番医 ○午前9時～午後5時の診療

阿蘇郡市医師会 ☎0967-34-0716