

冬に流行する感染性胃腸炎(ノロウイルス)に注意!

ノロウイルスは極少量でも感染する、とても感染力の強いウイルスです

●感染性胃腸炎とは

細菌やウイルス等による下痢や嘔吐等の胃腸炎症状の総称で、原因はノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスが多く、秋から冬にかけて特にノロウイルスが流行します。ノロウイルスによる食中毒もその一つです。

●ノロウイルスの対処法

・アルコール消毒はほとんど効果がありません!

ノロウイルスの殺菌には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めたものが有効です。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう!

| 製品の濃度 | 食器、衣類等の消毒や拭き取り⇒200ppmの濃度 | 嘔吐物、便等の廃棄(袋の中で浸す)⇒1,000ppmの濃度 |
|--------------|--------------------------|-------------------------------|
| | 液の量 | 水の量 |
| 12%(一般的な業務用) | 5ml | 3L |
| 6%(一般的な家庭用) | 10ml | 3L |
| 1% | 60ml | 3L |

*製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認し、「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

・便や嘔吐物の処理にも注意!

マスクや手袋を着用し、適切に処理しましょう。(便や嘔吐物の処理方法、その他詳しい内容は厚生労働省ホームページまたは市ホームページ(予防接種のページ)をご覧ください) ・食品は85℃以上の加熱を1分以上!

上記以外にも、感染症予防の基本である「石けんを使用した手洗い」、「うがい」、「咳エチケット(マスク着用)」、「規則正しい生活習慣」を日頃から心がけましょう。

問合せ：健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

| 子育てガイド(2月) ☎898-5583 | | |
|---------------------------------|----------------------|-------------------|
| 母子関係の健診・教室 (場所:宜野湾市保健相談センター) | 受付時間 | |
| 乳児一般健診 | 9日(日) | 9時~11時・13時~14時45分 |
| 1歳6ヵ月児健診 | 6日(木)・20日(木)・27日(木) | 13時15分~14時30分 |
| 2歳児歯科検診 | 13日(木) | 13時15分~14時45分 |
| 3歳児健診 | 12日(水)・19日(水)・26日(水) | 13時15分~14時 |
| ふたば母子健康相談 | 4日(火)・18日(火) | 10時~11時 |
| マンマン教室(離乳食教室) | 14日(金) | 13時30分~13時45分 |
| のびっこ親子教室 | 5日(水) | 時間等は、お問合わせください。 |
| こうのとり倶楽部(両親学級) | 4日(火)・18日(火)・25日(火) | 13時15分~13時30分 |



| 市民図書館ガイド(2月) ☎897-4646 | |
|---|-------------------|
| <定例おはなし会> | 1階・おはなしのくに |
| 1日(土) 15時30分 | としょかんのおにいさん・おねえさん |
| 8日(土) 14時 | おはなしの木の会(2階展示室) |
| 15日(土) 15時30分 | 絵本を楽しむ会「麦の穂」 |
| 19日(水) 15時30分 | 読み聞かせサークル「ムク」 |
| 23日(日) 14時 | よみきかせボランティア |
| <定例映写会> | 工事のため実施できません。 |
| <お知らせ> | |
| 平成26年1月~3月に空調機器の入れ替え工事を行います。この期間中は2階施設の利用はできません。また、「開館時間の変更」「立ち入りスペースの制限」「臨時休館」とする場合があります。詳しくは図書館までお問合わせください。 | |

宜野湾市食生活改善推進協議会の
広げよう! 食育の輪★

ヘルスメイトから「食育」を発信

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎えました。今年も体と心の健康を願っておいしく、楽しく過ごしていけるよう食生活に関する情報を提供していきたいと思っております。

バランスのとれた食事を心がけましょう

食事は体に必要な栄養を補給するだけでなく、「おいしい」「楽しい」と感じさせ、心の栄養源にもなります。好きなものばかりを食べているのは栄養の偏り、肥満など健康に悪影響を及ぼすこともあります。これまでの食生活を見直し改善を心がけましょう。

問合せ：健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

バランスのよい食生活のポイント!!

- 1日3食、なるべく決まった時間に食べよう。
- 夕食は、遅くとも9時までにすませましょう。
- ゆっくりよくかんで食べましょう。
- 身近なところに食べ物は置かないようにしましょう。
- 腹八分目を守りましょう。
- 野菜、きのこ、海藻などの副菜を先に食べましょう。
- 早食い、ながら食いは避けましょう。
- 食器は小ぶりなものにしましょう。
- 好きなものでも適量を守りましょう。
- 外食では単品より定食類を食べましょう。



宜野湾市食生活改善推進協議会

障害者控除対象者認定書の申請ができます

下記の要件に該当する方を障害者に準ずるものとして、「障害者控除対象者認定書」を交付します。(この認定書を提示することで確定申告の際に障害者控除を受けられる場合があります)

申請対象

所得算定に係る年分の12月31日時点(死亡されている方に関しては死亡日時点)に65歳以上で、要介護・要支援認定を受けており、障害者手帳(身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳)を持っていない者。

*この認定書は市県民税・所得税の控除を受けるためのものであり、障害者手帳の代わりとなるものではありませんので、ご注意ください。

申請方法

介護長寿課窓口にて介護保険被保険者証と窓口にお越しになる方の印鑑(認印可)を持参し本人又は家族の方で申請してください。

問合せ：介護長寿課認定給付係 ☎893-4411 内線169・193

ご存知ですか高額介護サービス資金貸付制度

高額介護サービス資金貸付制度とは・・・高額介護(予防)サービス費の支給を受ける見込みのある方で、介護保険サービスの自己負担額(1割負担分)の支払いが困難なときには、高額介護(予防)サービス費の支給見込み金額を限度に貸付を受けることができます(ただし、介護保険料に滞納がある場合は貸付できません)。詳しくは下記までお問合わせください。

問合せ：介護長寿課認定給付係 ☎893-4411 内線168

ねたきり老人等福祉手当支給のお知らせ

市では、介護保険において日常生活自立度(ねたきり度)がランクCと認定され、かつ半年以上在宅で生活されている65歳以上の方へ福祉手当を支給します。対象となる方には申請書を送付しておりますので、必要事項をご記入の上、介護長寿課長寿支援係までご提出下さい。また、介護保険の認定を受けておらず半年以上ねたきりの状態が続いている方は、お手数ですが担当係までご連絡下さい。

手当額 5,000円(年額)

提出書類 ねたきり老人福祉手当申請書(ご本人の認印を押印) 提出期限など詳しくは直接お問合わせください。

*宜野湾市ねたきり老人等福祉手当は平成26年度より廃止となります。(平成25年9月議会において可決)

問合せ：介護長寿課長寿支援係 ☎893-4411 内線172

健康のコーナー



健康ガイド(2月) ☎898-5583

☆スポレクday 9時30分~12時(受付9時30分~10時)
勤労者体育センター | 6日(木)・20日(木) ※室内シューズ持参

☆ウォーキングday 9時~11時30分(受付9時~9時30分)
いこいの市民パーク | 13日(木)

☆アクアタイム
JSSスイミングスクール | 4日・18日・25日(毎週火) 10時~12時
宜野湾スイミングスクール | 4日・18日・25日(毎週火) 13時~15時

☆健康相談
保健相談センター | 毎週 月・火・金曜日(祝日を除く) 13時~15時
毎週 火・水曜日(祝日を除く) 9時~11時

おむつ代の医療費控除の証明書発行について

介護保険の要介護認定を受けている方で、下記の条件をすべて満たす方を対象に、確定申告の際に「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する「証明書」を使用することができます。

対象者

- ①おむつ代の税申告をするのが2年目以降の方
※1年目は医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。
- ②主治医意見書が、おむつを使用した年に作成されていること
※現在受けている要介護認定の有効期間が13ヵ月以上であり、おむつを使用した年に主治医意見書が作成されていない場合は、おむつを使用した前年の主治医意見書を使用することができます。
- ③主治医意見書で、寝たきり状態(寝たきり度B1~C2)にあり、尿失禁の発生の可能性があることを確認できる方

申請方法

介護長寿課窓口にて、申請書に必要事項を記入・捺印のうえ、介護保険被保険者証を添えて申請してください。

*申請者の印鑑・身分証明書が必要です。

証明書発行手数料 1件あたり200円

問合せ：介護長寿課認定給付係 ☎893-4411 内線169・193

フット
ほっと PHOTO Vo.20

申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、お子さんの写真をメールまたは直接持参してください。*申込用紙は秘書広報課窓口または市のHPにて配布。詳細は市HPをご覧ください。問合せ：秘書広報課 ☎893-4411 (内線424) Kikaku02@city.ginowan.okinawa.jp

父ちゃんとお風呂
きもちいい!!

天久朝乃進ちゃん 5ヵ月
(真栄原)

待望の女の子☆
お母さんありがとう!
よくがんばったね(〜)

やましろ 典ちゃん 1歳
しょうと 昇士ちゃん 3歳
らいと 頼士ちゃん 6歳
えいと 英士ちゃん 7歳
(新城)