

## 人のうごき

令和6年10月届出分を掲載(希望者のみ)

### おくやみ

三浦 良一さん	72歳	港町
高島 志保子さん	83歳	栄町
野宮 敏幸さん	73歳	栄町
川端 正樹さん	42歳	港町
関野 美都子さん	83歳	南2の6
楠美 與吉さん	83歳	南7の1
本間 範子さん	79歳	南2の1

### 人口と世帯数(10月末)

人口	5,974人	( - 9)
男	2,899人	( - 4)
女	3,075人	( - 5)
世帯数	3,335世帯	( - 2)

( ) は前月比

### 戸籍の届出について

戸籍の届出は休日も対応しています。休日にお越しの際には連絡事項等がございますので、事前に町民課総合受付係までお電話ください。(☎ 68-7003)

### 羽幌町公式Instagramアカウントを開設しました!

まちの魅力やイベント情報などを発信しています。QRコードからフォローできますので、ぜひ、ご覧ください。



【公式】北海道羽幌町

(その他の公式SNSアカウントはこちらから)



町ホームページの「活用ソーシャルメディア一覧」リンクのQR



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

ノロウイルスは特に11月から3月にかけて多く発生する胃腸炎です。低温・低湿度の環境がウイルスの感染力を高め、また牡蠣などの二枚貝を生食する機会が増えることも原因とされています。集団生活をしている学校や施設では大規模な流行を引き起こすこともあります。

ノロウイルスは、主に汚染された食品や水、感染者の糞便や嘔吐物を介して広がります。そのため予防には以下の点を中心に注意すると良いでしょう。最も効果的なのが手洗いです。外出から帰宅した後、トイレ使用后、食事前や調理前には、石けんを使って流水でしっかり手を洗うことが大切です。コロナ禍以降はアルコール消毒を多くの方が実践するようになりましたが、ノロウイルスに対しては効果が低いため、必ず石けんを使いましょう。食品を85~90℃で90秒以上加熱することでウイルスは死滅します。生ガキなどの二枚貝は感染源となりやすく、しっかりと加熱してから食べるようにしましょう(私は生ガキが好きでよく食べます...)。生野菜なども可能であれば洗浄や加熱を行うことが望ましいです。ノロウイルスに汚染された食材や調理器具から他の食材にウイルスが移ることを防ぐため、使用後は洗浄し、できれば次亜塩素酸ナトリウム(例:「ハイター」)で消毒すると良いでしょう。

ノロウイルス感染から1~2日後に、激しい嘔吐や下痢、腹痛が急に始まります。嘔吐や下痢によって体内の水分が失われるため、脱水症状を予防することが優先です。特に乳幼児や高齢者は、少量ずつでも水分補給をこまめに行いましょう。経口補水液(OS-1)など、塩分と糖分がバランス良く含まれた飲料が効果的で、点滴と比較し優劣はありません。下痢止めの処方希望されることはあるのですが、ウイルスの体外への排出を遅らせてしまうこと、また特効薬はないので、自宅でゆっくり療養しながら水分摂取で良いでしょう。

周りの方は嘔吐や下痢の処理の際はマスクや手袋などを着用してから処理をする、汚染した場所はハイターで清掃することが理想です。

ノロウイルスとどう診断するのか?と言いますと、実はインフルエンザやコロナと異なり、検査を行うことができる対象が限られており、基本的に3歳未満や65歳以上以外の方は保険適用外です。対象の方であっても検査をするケースは限られ、集団感染や、食品関係勤務の方では職場内で感染拡大を防ぐため行う場合があります。

特効薬がなく症状に対する管理が中心で、他の下痢を起こすウイルスと対応に変わりがないことから、診断にこだわる必要はありません。下痢で具合が悪ければ、きちんとお休みしましょう。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

### 各種証明の発行、マイナンバーカードの作成には本人確認書類が必要です

#### ● 書類1点で確認可能なもの(顔写真付きのもの)

免許証、マイナンバーカード、パスポート、在留カード、身体障害者手帳など

#### ● 書類2点で確認が必要なもの

健康保険証、医療受給者証、年金手帳、年金証書、学生証など

※ 学生証は顔写真付きのものでも書類2点での本人確認が必要です

※ 印鑑証明書を代理人の方が請求する場合も代理人の方の本人確認が必要です

☎ お問い合わせ 町民課総合受付係 ☎ 68-7003



広報はぼろ 令和6年11月号 No.737 発行 羽幌町 078-4198 北海道苫前郡羽幌町南町1番地1 編集 地域振興課  
電話 0164(68)7013 FAX 0164(62)1219 メール c-kouhou@town.haboro.lg.jp ホームページ www.town.haboro.lg.jp