



お酒の適量を知って 上手にアルコールと付き合いよう

お酒の飲み過ぎは、肝機能の低下、胃炎、高血圧症、脳血管疾患、生活習慣病の助長、脳や精神の障害など多くの病気の原因になります。

○適度な飲酒の量を知りましょう(1日の目安)

- ・日本酒1合(180ミリリットル)
- ・ビール中瓶1本(500ミリリットル)
- ・缶チューハイ(7度なら350ミリリットル)

※女性や高齢者は適量よりさらに少なくしましょう。

○週2日は「休肝日」を作りましょう

○自分のペースでゆっくりと飲みましょう

○ほかの人に無理強いはいないようにしましょう

○未成年者と妊娠・授乳中の飲酒をなくしましょう

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



ノロウイルス食中毒に要注意!

冬季は、全国的にノロウイルス食中毒が続発し、特に注意が必要です。予防するには、石けんを使ってこまめに手を洗い、調理器具を適切に消毒しましょう。

▶**感染経路** 汚染された二枚貝などを十分に加熱処理せずに食べた場合や、感染している調理者が触れた食品、処理が不十分な患者の便・おう吐物を介して感染する

▶**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、腹痛など

※症状は1～2日続きます。また、感染しても症状がない場合があるため注意が必要です。

▶**問い合わせ**

県生活衛生課 ☎028(623)3109



認知症高齢者の見守りを支援

〈SOSネットワーク〉

市や警察、地域の協力機関・協力が連携しながら、行方不明者や身元不明者の早期発見・保護につなげます。

①見守ってほしい場合

- ▶**対象** 認知症などで行方不明のおそれがある市民
- ▶**申請者** 家族、介護支援専門員、成年後見人など
- ▶**申込方法** 高齢福祉課に申請書を提出し、対象者の氏名や特徴(写真)を登録

②見守りに協力したい場合

- 機関・事業所の場合
- ▶**高齢福祉課に協力機関登録申請書を提出**
- 個人の場合
- みるメールに登録し、配信種別「防犯・事件事故」を選択すると行方不明者情報が配信されます。



みるメール

〈みまもりあいステッカー〉

登録すると、徘徊などの恐れがある人の持ち物に貼るステッカーが交付されます。ID番号とフリーダイヤルが記載され、個人情報を公開せずに利用できます。

- ▶**助成額** 登録初期費用の2,000円
- ▶**対象** 認知症などで徘徊の恐れがある人の家族など
- ▶**注意** 別途年間運用費用がかかります

〈みまもりあいアプリ〉

みまもりあいステッカーに登録した家族などから、地域の人(みまもりあいアプリ登録者)に、搜索依頼が送れます。利用は無料です。

▶**問い合わせ** 高齢福祉課 ☎0287(62)7327



iPhone android

新型コロナウイルス感染症対策

▶問い合わせ 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0287(62)7197

年末年始のワクチン接種

新型コロナワクチン接種の年末年始の日程は次のとおりです。

接種会場(病院)によって、12月の最終日、1月の開始日が異なりますので注意してください。

詳しくは、WEB予約画面や電話予約時に確認してください。

※令和4年12月20日時点。

年齢区分	接種区分	接種場所	12月中	1月から	予約
12歳以上	初回接種 (1・2回目接種)	国際医療福祉大学病院	終了	1月15日(日)～	☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時 Ⓜ12月29日(木)～1月3日(火)
		ザ・ビッグエクストラ 那須塩原店	12月23日(金)まで	1月 6日(金)～	
	3回目以降の接種 (3～5回目接種) ※オミクロン株対応。	市役所塩原支所	終了	1月22日(日)のみ	【WEB】 接種予約 システム 24時間対応 【電話】 ☎050(5490)8360 平日午前9時～午後5時 Ⓜ12月29日(木)～1月3日(火)
		菅間記念病院	終了	1月15日(日)～	
		国際医療福祉大学病院	終了	1月15日(日)～	
5～11歳 (小児接種)	初回接種 (1・2回目接種)	菅間付属診療所	終了	1月13日(金)～	【WEB】 接種予約 システム 24時間対応 【電話】 ☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時 Ⓜ12月29日(木)～1月3日(火)
		中川医院	終了	1月 7日(土)～	
	追加接種 (3回目接種)	菅間付属診療所	12月21日(木)まで	1月18日(水)～	
		中川医院	12月22日(金)まで	1月10日(火)～	
		なすこどもクリニック	終了	1月28日(土)～	
6カ月～4歳 (乳幼児接種)	初回接種 ※3回接種で 1セット。	菅間付属診療所	終了	実施なし	
		中川医院	終了	1月10日(火)～	
		ふじおか内科小児科	12月21日(木)まで	1月13日(金)のみ	

新型コロナウイルス感染症対策取組認証制度

新型コロナウイルス感染症対策に意欲的な旅館・ホテルの取り組みを、市が認証しています。今回新たに右の事業所をプレミアムクラスに認証しました。現在23件の宿泊施設が認証を受けています。



心づくしの宿 ぬりや
塩原454 ☎(32)2340



旅館 まじま荘
塩原580 ☎(32)4162



詳しくはこちら



那須都市医師会に感謝状を贈呈しました



小那謝渡
沼須邊
一郡市
郎市を
会医師
長師の
左会に
の感

新型コロナワクチン接種に尽力している那須都市医師会に対し、感謝状を贈呈しました。令和3年4月から開始したワクチン接種の医師・看護師の手配に協力したほか、その後の乳幼児、小児などの新たな年齢区分が追加されたときにも、早期に受入体制を確保してくれました。小沼会長は「これからも市と連携し、ワクチン接種などの感染症対策をはじめ、市民の健康増進に協力していきたい」と話していました。