



地域包括支援センター（高齢者総合相談窓口）
／知立市・輝くまち、みんなの知立・
www.city.chiryu.aichi.jp



感染症を予防して、体調管理に気をつけよう！

秋から冬にかけて、感染症が流行しやすくなる時期になります。

冬はノロウイルスの流行時期です。正しく予防するために知っておこう。

ノロウイルスとは？

- 毎年11月から3月に流行する感染症胃腸炎
- 感染力が高い
- 手指、食品を介して感染

感染経路	症状
<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 ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <人からの感染> ・ふん便や嘔吐からの二次感染 ・飛沫などによる感染など	<潜伏期間> ・感染から発症まで24～48時間 <主な症状> ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く ・感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある ・乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意する ・嘔吐、下痢による脱水に注意

ノロウイルス感染予防対策のポイント

食品は中心までしっかり加熱する	手洗いをしっかり行う	調理器具や調理台は消毒して、清潔にする
●食品（肉類、魚介類）は、中心温度85～90℃で90秒以上加熱して食べましょう 	●洗うタイミング ・食事前 ・トイレのあと ・調理前後 など ●洗いかた ・石鹸をよく洗う ・よくすすぎ、清潔なタオルで拭き乾かす ●汚れの残りやすい箇所 ・指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲など	●まな板、包丁、食器、布巾などは使用後すぐ洗うほかに ・85℃以上で1分以上の熱湯消毒 ・塩素消毒液による消毒などを行うと、より殺菌効果が高まる 

令和7年度 家族介護教室のご案内

講座テーマ

高齢者に必要な栄養素と 簡単な調理方法について



○日 時： **令和8年1月21日 水曜日**

13:30～14:30(受付 13:10～)

○会 場：総合福祉センター 3階 うめ
(福祉の里八ツ田内)
住所:知立市八ツ田町泉43

○対象者：知立市在住の方を、在宅で介護をされて
いる方、または、講座に興味のある方

○講 師：管理栄養士 三宮 夏海 氏

○参加費：無料

○参加者：先着 30名 **11月4日～受付開始**

○申込先：知立市東部地域包括支援センター

電話:(0566)82-8855

受付時間/月～金曜日 (祝日は除く)

8時30分～17時00分



知立市東部地域包括支援センター
TEL:0566-82-8855

FAX:0566-83-4070

場所：知立市八ツ田町泉43

総合福祉センター (福祉の里八ツ田内)

担当エリア
小学校区

* 知立小学校 * 来迎寺小学校
* 八ツ田小学校 * 知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター
TEL:0566-81-8880

FAX:0566-83-7776

場所：知立市長篠町新田東11-32

(ながしのの里内)

担当エリア
小学校区

* 知立西小学校 * 猿渡小学校
* 知立南小学校