

このメールは大田区の配信情報提供サービスに登録されている方に送信しています。

大田区保健所メール 10 月号 令和 8 年 9 月 28 日

【 目 次 】

1 感染症情報

2 食中毒発生状況

3 トピックス

狂犬病予防注射の制度が変わります。

4 特集

おおた健康プラン(第四次)スタート！

～栄養・食生活について～

1 感染症情報

◆感染症の最新情報はこちらから◆

↓↓↓

○大田区ホームページ「感染症週報」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/syuuuhou.html

◆◆◆感染症流行状況（定点報告疾患）について◆◆◆

インフルエンザが、区内では第 33 週（8 月 10 日～8 月 16 日）1.10 から第 37 週（9 月 7 日～9 月 13 日）8.33 と急増しています。学校、保育園等の集団発生報告、事業所からの集団発生対応の相談が増えています。今後、本格的な流行が予想されるため、こまめな手洗い、換気、咳エチケット等、基本的な感染予防策を心がけていただくようお願いします。

新型コロナウイルス感染症は第 33 週 0.14 から第 37 週 2.90 と増加しています。

◆◆◆インフルエンザが流行中！◆◆◆

インフルエンザは、咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」が主な感染経路です。ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もあります。

感染してから症状が出るまでの潜伏期間は 1 日～3 日程度です。典型的な症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などです。のどの痛みや咳、鼻水などもみられます。かかっても多くの人は軽症のまま回復しますが、10 歳未満の子ども、高齢者、免疫力の低下している人などは重症化して肺炎や脳炎になることがあるので注意が必要です。

予防には、こまめな「手洗い・うがい」、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおう等の「咳エチケット」や「マスクの着用」を心掛けることが大切です。また、予防接種は発症を予防する効果があり、発症した場合の重症化予防にも有効です。接種についてはかかりつけ医に相談してください。

インフルエンザの症状がある場合は、マスクを着用して早めに医療機関にかかりましょう。また一度感染しても、同じシーズンに別のタイプのインフルエンザにもかかる可能性があります。完治した後も引き続き十分な注意が必要です。

○大田区ホームページ「インフルエンザ」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/infuru_h1n1/tokutyou.html

◆◆◆感染性胃腸炎にご注意ください◆◆◆

過ごしやすい気候になり、行楽や美味しい秋の味覚を楽しむ機会が増えているかと思えます。しかし、これからの時期は「ノロウイルス」などによる感染性胃腸炎や食中毒が増え始めます。感染性胃腸炎の中でも、特にノロウイルスは感染力が非常に強く少量のウイルスでも感染します。楽しく安全に過ごすために、以下のポイントを守りましょう。

手洗い：調理の前、トイレの後、食事の前は必ず石けんと流水で 30 秒以上手を洗ってください。

しっかり加熱：カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱（中心温度 85℃1 分以上の加熱）しましょう。

調理器具の衛生：肉や魚を切ったまな板・包丁は、使用后すぐに洗剤と熱湯（または次亜塩素酸ナトリウム）で消毒しましょう。

もし、下痢や嘔吐の症状が出た場合は、周囲の人とのタオルの共用を避け、嘔吐物の処理は使い捨て手袋やマスクを着用して適切に行ってください。

○大田区ホームページ「感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/noro.html

2 食中毒発生状況

■大田区の食中毒発生状況

令和 8 年 8 月に食中毒は発生していません。

■東京都の食中毒発生状況

令和 8 年 8 月に、1 件（患者 1 名）の食中毒が発生しました（令和 8 年 8 月 31 日現在）。食中毒の病因物質はアニサキス 1 件（患者 1 名）でした。原因施設は飲食店（一般）でし

た。

○東京都「都内の食中毒発生状況（速報値）」

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/tyuudoku/r8_sokuhou.html

3 トピックス

～ 犬の飼い主さまへ ～

■狂犬病予防注射の制度が変わります。

狂犬病予防法施行規則の改正に伴い、令和9年3月2日から制度が次のとおり変わります。

●狂犬病予防注射の時期が通年になります。

4月から6月に受けなければならないルールが廃止され、1年を通していつでも注射をうつことができるようになります。

●注射済票の交付年度は、注射日の年度と同じ年度になります。

3月2日から同月31日に接種した際に「翌年度の注射済票」を交付していたルールが廃止されます。令和9年3月2日から同月31日の間に狂犬病予防注射を行った際は、令和8年度の注射済票の交付になります。令和9年度の注射済票交付は、接種日が令和9年4月1日から令和10年3月31日までのものになりますので、ご注意ください。

詳しくはホームページをご確認ください。

大田区ホームページ「狂犬病予防注射の制度が変わります」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/pet_dog_cat/oshirase/kisokukaisei.html

4 【特集】おおた健康プラン(第四次)スタート！

～栄養・食生活について～

大田区では「誰もが生涯にわたって健康で生きがいを持ち、いきいきと暮らせるまちをつくります」を理念とし、65歳健康寿命の延伸と主観的健康感の向上を総合指標に、令和19年度までの12か年計画となる「おおた健康プラン(第四次)」(以下「第四次プラン」)を推進します。本特集では第四次プランの栄養・食生活について紹介します。

■主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を

冷凍野菜、缶詰などの手軽に食べられる食材を使ったり、肉野菜炒め、豚汁、中華丼など肉、魚、野菜、ごはんを組み合わせたりすることで栄養バランスの良い食事がとれます。

また、朝食を毎日食べる人はそうでない人と比較して栄養素の摂取量が多いこと、睡眠の質が良い人が多いことなどが報告されており、欠食せずに食べることも大切です。

■野菜・果物を食べましょう

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病の予防に効果があるとされています。1日の目標量は野菜が350g(5皿分)、果物は200gとなっていますが、十分にとれていない人も少なくありません。

カット野菜や冷凍野菜を上手に活用する、洗ってそのまま食べられる野菜や果物をプラスする、間食に果物を選ぶ等できそうなことから少しずつ取り入れていくのがおすすめです。

■おいしく減塩

食塩のとりすぎは高血圧に起因する生活習慣病に深く関わります。日本人の食塩摂取の約7割は調味料からです。その中でも、しょうゆやみそ、塩が多くを占めています。だしをきかせる、酢やかんきつ類、香味野菜、香辛料を取り入れることで調味料を減らすことができます。第四次プランでは「減塩に気をつける人の割合」を現状値の40.3%から増やすことを目標に掲げています。

○おおた健康プラン(第四次)

https://www.city.ota.tokyo.jp/kusei_joho/ota_plan/kobetsu_plan/hoken_eisei/kenkoplan4/ota-kenko-plan-4th_202603.html

○朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？ 農林水産省

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

○食塩のとりすぎ問題とは 厚生労働省

<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/contents/sodium/sodium-overdose>

■大田区食育フェアのお知らせ

大田区では「生涯を通じ健やかで心豊かな食生活を送れる食育の推進」を目標に、食育推進事業を行っています。

10月14日(水)から27日(火)、グランデュオ蒲田3階の東西連絡通路にて、「食ではぐくむ おおたの未来」をテーマに大田区食育フェアを開催します。食に関する展示のほか、17日(土)・18日(日)は栄養バランスチェック体験、25日(日)は「箱の中の野菜はなあに？ & 1日分計量体験」として、箱の中の野菜当てクイズや1日の野菜目標量の計量体験などを行い、楽しみながら食について学ぶことができます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

今年度の予定はこちら

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_dukuri/syokuseikatsu_joho/syo

kuiku/syokuiku.html

[illegible]

登録情報の変更・配信停止は以下URLからお願いします。

<http://hokenjyo.city.ota.tokyo.jp/>

大田区保健所メールにご登録いただき、誠にありがとうございます。また、本メールの内容を充実させていきたいと考えております。

ご質問、ご意見、ご感想を以下アドレスにお寄せください。

次号は、10 月末に配信予定です。

eisei@city.ota.tokyo.jp 担当 高野 岡本