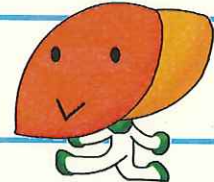


はつらつ



発行：松江保健所

「肝炎ウイルス検査」を受けましょう



B型およびC型肝炎ウイルスの患者・感染者は、全国で300万人以上と推定され、ウイルス性肝炎は国内最大級の感染症とも言われています。

肝炎ウイルスは、感染してもほとんどの場合、自覚症状はありません。肝炎の感染に気づかないまま放置すると、肝硬変や肝がんになる恐れがあります。

しかし、肝炎ウイルス検査を受けて、肝炎を早期発見し治療すれば、肝硬変や肝がんの予防にもつながります。

○「肝炎ウイルス検査」を受けましょう！！

保健所や県が委託している医療機関で肝炎ウイルス検査を無料で受けることができます。

○検査で陽性と判定されたら…

早期に専門医療機関を受診して、精密検査を受けましょう！！

島根県では、肝炎ウイルス検査の結果が陽性の方に対して、指定の医療機関で受けた初回精密検査及び定期検査の受診費用の助成を行っています。

助成の対象となる方は？

<初回精密検査>

1年以内に島根県が行う肝炎ウイルス検査または県内の市町村が行う肝炎ウイルス検査で陽性と判定され、県または市町村が実施するフォローアップに同意している方

<定期検査>

肝炎ウイルスの感染を原因とする慢性肝炎、肝硬変及び肝がん患者で、県または市町村が実施するフォローアップに同意している住民税非課税世帯に属する方または、市町村民税（所得割）課税年額が235,000円未満の世帯に属する方

(ただし、肝炎治療受給者証の交付を受けている方は対象外です。)

助成の対象となる費用は？

初診料（再診料）、ウイルス疾患指導料及び血液検査、超音波検査に関連する費用として、県が認めた費用。
なお、定期検査については、肝硬変・肝がんの場合は、超音波検査に代えてCT撮影またはMRI撮影を対象にできます。

申請回数は？

<初回精密検査>

1回

<定期検査>

年度2回（初回精密検査を含む）

健康診断を受けましょう

松江・安来地域では、働きざかりの世代を中心に、次の3項目を重点に取り組んでいます。

- ① 1年に1回は健康診断を受け、受けっぱなしはやめよう
- ② 積極的にがん検診を受けよう
- ③ メンタルヘルス対策を推進しよう



体のちょっとした変化に気づくのは、なかなか難しいものです。

そこで、健康管理の基本として「1年に1回の健康診断」を今年も受けましょう。

- 職場での健康診断の日程は、ご存知ですか？
- 市役所が行う健康診断の申込み方法などは確認しましたか？

松江・安来地域では、50歳代で、高血圧症の方の割合は約5割！年齢が上がるにつれ、割合は増加します。高血圧の場合、健康診断で「精密検査が必要」と言われている方でも「白衣をみてドキドキしたから」など自己判断から受診しない方もある状況です。

高血圧は脳卒中発症の主な原因であり、働きざかり世代の脳卒中の発症が減っていない現状もありますので、健康診断では、血圧の値も確認してください。



【マメ知識】高血圧の方が夏に気をつけるポイント

7～8月は暑い日が多く、たくさん汗をかくと、血管内の水分量が少なくなり、血液がドロドロの状態になります。高血圧の方の場合、心筋梗塞や脳梗塞のリスクがさらに高くなります。のどがかわかなくても、汗をかかなくても、こまめに水分を補給しましょう。

【問合せ先】健康増進課 0852-23-1314

生焼けのお肉は食べちゃダメ！！

暑い夏を乗り切るためにも
BBQや焼き肉って…
もちろんアリ、ですよ

ところが

お肉の加熱が不十分だと…

食中毒で苦しむことに！

だ・か・ら

牛肉や豚肉はもちろん、鶏肉もよく焼きましょう。

(飲食店では牛肉・牛レバー、豚肉・豚レバーの生での提供は禁止されています。鶏肉・鶏レバーは禁止されていませんが、生や生に近い鶏肉・鶏レバーによる食中毒が発生しています)

生肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸を分けることも忘れずに！

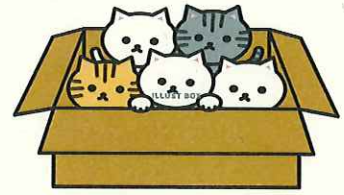
しっかり加熱して
美味しくいただきます♡

【問合せ先】衛生指導課 0852-23-1317

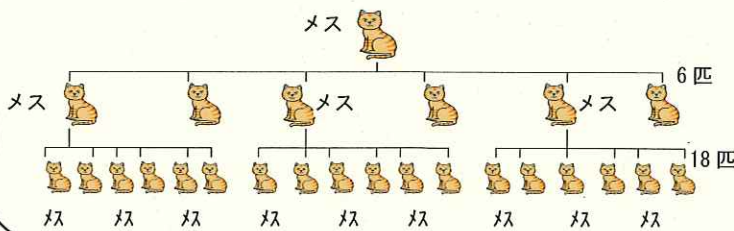
ねこを捨てないで！！

空前の猫ブーム、その一方で今もたくさんの子猫が「捨て猫」として保健所に収容されています

- 動物を捨てることは犯罪です。
 - ・犬や猫を捨てると 100 万円以下の罰金が科せられます。
 - ・捨て犬、捨て猫を見つけたらまず警察に通報してください。
- 納屋等で野良猫の子猫を見つけたら...
 - ・すぐ捕まえないで！近くに母猫がいませんか？
 - ・離乳前の子猫は保健所では育てられません。



- 産まれても飼えないなら不妊・去勢処置をしましょう。
 - ・不妊・去勢によってリスクが減る病気もあります。
- 野良猫に餌をあげないで！
 - ・無責任な餌やりで野良猫が繁殖すると、保健所に収容される子猫が増えてしまいます。
 - ・大切なご近所にも迷惑がかかってしまいます。



猫が1年1回の出産で6匹程度生まれ、そのうち半分の3匹がメスとすると、数年のうちには面倒を見きれないぐらい増えてしまう可能性があります。

【問合せ先】衛生指導課 0852-23-1317

“適正飲酒”でいとお酒

“楽しく・上手な” お酒の付き合い方・飲み方



お酒は量が増え過ぎると生活習慣病の原因になったり、心身に様々な影響を与えます。美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには、「適量を守ること」に加え、「正しいお酒の飲み方～適正飲酒」を実践することが大切です。

適量を意識しましょう

飲み方を工夫しましょう

各アルコール飲料の「節度ある適度な飲酒」の量 (1日平均純アルコール20g以内)

日本酒 1合 (180ml) アルコール度数15% 純アルコール量22g	ビール 中瓶1本 (500ml) アルコール度数5% 純アルコール量20g	ウイスキー等 ダブル (60ml) アルコール度数43% 純アルコール量20g
焼酎 0.5合 (90ml) アルコール度数35% 純アルコール量25g	ワイン 2杯 (240ml) アルコール度数12% 純アルコール量23g	

- つくろうよ、週二日は休肝日
- 食べながら、適量範囲でゆっくりと
- 強い酒、薄めて飲むのがオススメです
- やめようよ、きりなく長い飲み続け
- 許さない、人への無理強い・イッキのみ

<公益社団法人アルコール健康医学協会 適正飲酒の10か条より抜粋>

★女性や年齢が高齢な方は、半量が目安です。

保健所では「アルコール問題」の相談に応じていますので、ご利用ください

(詳細は4P参照)

【問合せ先】心の健康支援課 0852-23-1316

「専門相談」のご案内

◇◆◇気軽に相談ください。◇◆◇

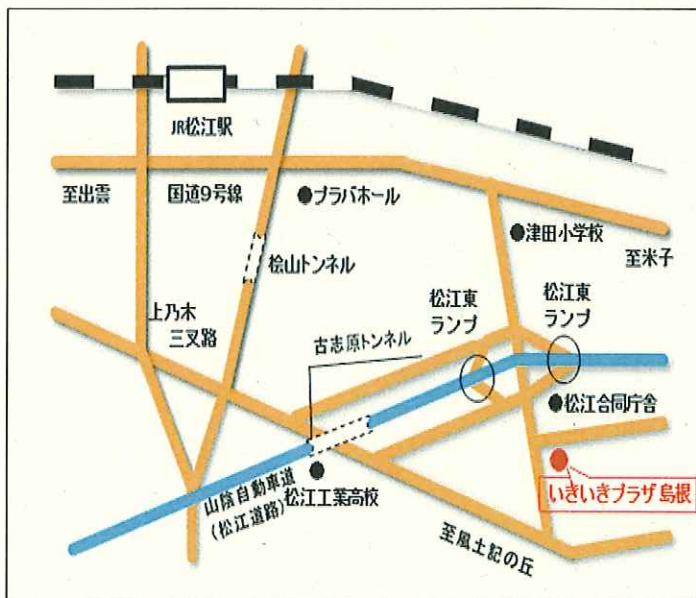
	事業内容	相談日・検診日	担当課
心の健康相談	心の問題、お酒の問題で悩んでいる方やその家族を対象に精神科医師による相談	前日までに 予約が必要 毎月2回	心の健康支援課 TEL (0852) 23-1316
アルコール相談	アルコール問題で悩んでいる方やそのご家族の方を対象に臨床心理士、島根県断酒新生活会（酒害・家族相談員）による相談	前日までに 予約が必要 毎月1回	
難病相談	原因不明で症状が慢性化し、治療が困難な病気の方やその家族の方を対象に、治療上の不安、療養、介護の相談及び特定疾患に関する医療費助成制度等についての相談	随 時	医事・難病支援課 TEL (0852) 23-1315
エイズ相談	エイズに関する相談	随 時	直通専用電話 TEL (0852) 31-5051
エイズ検査	HIV抗体検査は、無料・匿名・即日検査	予約が必要 第2火曜日、第3木曜日 9:00~11:00 第4火曜日 9:00~11:00 13:30~15:00	
肝炎検査	肝炎ウィルス検査（B型・C型）を無料で実施	随 時	医事・難病支援課 TEL (0852) 23-1315
肝炎相談	肝炎検査等に関する相談	随 時	
HTLV-1相談	HTLV-1（ヒトT細胞白血病ウィルス-1型）に関する相談	随 時	
思春期専門相談	思春期の心と体の問題で悩んでいる方やその家族等を対象に保健師等による相談	随 時	健康増進課 TEL (0852) 23-1314
長期療養児相談	小児慢性特定疾病患者等長期療養を必要とするお子さんと保護者の方を対象とした相談	随 時	
医療安全相談	医療に関する相談、医療機関に関する苦情などの相談（医療内容のトラブル、診療行為の是非や過失の有無など相談に対応できない場合もあります）	月曜日から金曜日（祝日・年末年始は除く） 9:00~12:00、 13:00~17:00	直通専用電話 TEL (0852) 32-5258

★その他保健、薬事、食品衛生、動物の愛護、環境保全、廃棄物のこと等何でもご相談ください。

★各種相談の秘密は厳守いたします。

★相談日が特に指定していない「随時」は開庁日の8:30~17:15までに限ります。

★実施日は祝日・年末年始等による変更がありますので、各月の実施日を確認の上ご利用ください。



松江保健所（「いきいきプラザ島根」3階）

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

TEL (0852)23-1313 FAX (0852)21-2770

E-mail matsue-hc@pref.shimane.lg.jp

URL http://www.pref.shimane.lg.jp/matsue_hoken/

【アクセス】

○[車でお越しの際は]

- ・山陰自動車道（松江道路）「松江東」出口から南へ200m
- ・国道9号線「東津田交差点」から南へ1.4km

○[バスでお越しの際は]

- ・松江市営バス「県合同庁舎前」停留所下車
〈JR松江駅前から、「南循環線外回り」（約15分）又は「県合同庁舎行き」（約20分）〉