

はるもにあ

平成 29 年 7 月発行

回 覧

第58号

隠岐保健所

～はるもにあ:エスペラント語で「調和・協調」～

～ 知 っ と く と お 得 ～

たばこをやめる得（メリット）！！

あなたも禁煙に
チャレンジしてみませんか？

近年、TV や新聞などでたばこの害についてよく耳にするようになりました。
では、たばこをやめることで生まれる“得（メリット）”とはなんなのでしょうか？
たばこをやめてからの生活を経年で想像してみましょう。

1. 健康な体をと戻す！！

～「長年喫煙しているから、今さら禁煙なんてしても…」と誤解していませんか！？～

たばこはやめた時点からさまざまな効果が実感できます。やめて数日後には、食べ物が美味しく感じられる、目覚めが爽やかになる、肌の調子がよくなる、口臭がなくなるなど日常生活の中でその“得（メリット）”が実感できます。

たばこをやめて

1～2ヶ月

慢性気管支炎の症状が改善
（咳、痰、喘鳴）



1年

軽度・中度の COPD 患者で肺機能が改善
（慢性閉塞性肺疾患）



2～4年

心臓の病気のリスクが、たばこを吸い続けている人に比べて、かなり低下
※狭心症や心筋梗塞といった冠動脈疾患



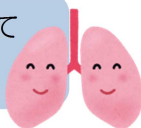
10～15年

咽喉がんのリスクが、
たばこを吸い続けている人より、
60%も低下



10～19年

肺がんのリスクが、たばこを吸い続けている人より、70%も低下



20年

口腔がんのリスクが、
たばこを吸わない人と同じに



出典：Pfizer ファイザー（sugu-kinen.jp）

2. 禁煙するとお金が貯まる～驚愕のその金額やいかに！？～

たとえば、たばこ（460円）を1日1箱吸っている人で計算してみましょう。

なんと1年間で約17万円も貯まります！！1年で約16万8千円（大型家電の買い換え）、

5年で約84万円（家族で旅行へ）、10年で約168万円（家をリフォーム）のお金が貯まる計算です！



「禁煙したい」「禁煙してみようかな？」と思われた方を応援します！！

条件を満たせば医療機関での禁煙治療に健康保険が適用されます。平成28年4月から、35歳未満には、「一日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数」が200以上という要件がなくなりました。

◆隠岐圏域の禁煙治療実施医療機関（予約制）

医療機関名	住所	連絡先
浦郷診療所	西ノ島町浦郷 544-15	08514-6-1211
知夫村診療所	知夫村大江 1106-3	08514-8-2011
半田内科クリニック	隠岐の島町西町八尾の一9番地	08512-2-6280



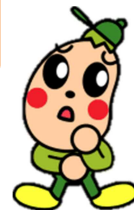
らくらく減塩

塩分をとりすぎる状態が長く続くと・・・

高血圧 ⇒ 動脈硬化 ⇒ 全身の血管がボロボロに。

脳卒中、心筋梗塞、腎不全 などになるリスクが高まります！

どうして うすあじ
(減塩)が必要なの？



こうならないためには、日ごろから減塩を心がけることが大切です。

工夫次第で塩分を減らすことができますので、自分にあった方法で減塩にチャレンジしましょう。

目標は、男性8g未満/日、女性7g未満/日

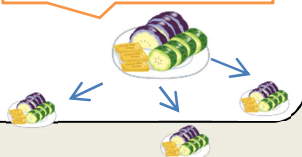
5つの減塩のコツ

コツ1

漬物

- 回数を減らす
- 1回の量は控えめに

各自の小皿にとって
食べた量を確認して



コツ2

煮物

- うすあじで素材の味を楽しむ
- 練り製品（ちくわ、かまぼこ等）は控えめに



コツ3

汁もの

- 回数を減らす
- うすあじで具だくさんに



0.5gの減塩



普通のみそ汁
(みそ 10g 食塩)

具だくさんみそ汁
(みそ 6g 食塩 0.8g)

コツ4

めん類

- 回数を減らす
- 汁は残すように
※めん類は、食欲がない時などに食べやすい料理です。
野菜等を加えて、汁を少なめに。

コツ5

間食

- 漬け物はほどほどに
- せんべいなどのしょっぱいものは控えめに

思春期こころの健康相談のご案内（要予約）



思春期や青年期の様々なこころの悩みに対して、専門のスタッフが相談に応じます。

ご本人だけでなく、ご家族の相談にも応じています。

- ◆ 学校に行きたくない、行けない
- ◆ わけもなくイライラする
- ◆ 眠れない日が続く
- ◆ ひきこもるようになった 等



	月 日	時 間	場 所	申し込み締切
島前	9月15日（金）	10：30～15：00	島前集合庁舎 （西ノ島町別府）	各相談日の <u>2週間前までに</u> ご連絡下さい （連絡先は最終ページに記載）
	12月1日（金）			
島後	9月14日（木）	13：00～17：00	隠岐合同庁舎 （隠岐の島町港町）	
	11月30日（木）			

相談対応者

島根県立こころの医療センター：心理士、精神保健福祉士

隠岐保健所：保健師

～ お気軽にご相談ください ～

PCB（ポリ塩化ビフェニル）の処分期限が迫っています！！

事業場やご家庭で変圧器、コンデンサー、安定器などの電気機器を使用あるいは保管されていますか。

これらの電気機器のうち古いものには、有害な PCB という物質が含まれている場合があります。

PCB を含む電気機器等には処分期限が定められており、期限内に処分する必要があります。

高い濃度で PCB を含む電気機器等の処分期限は、平成30年3月31日となっています。

処分期限を過ぎると事実上処分することができなくなります。

PCB を含む電気機器等の期限内の処分をお願いします。

☆PCB とは

水に溶けにくく、熱で分解しにくい、安定した性質を持つ油状の物質です。

昭和43年に発生したカネミ油症事件の原因物質でもあります。

☆PCB が含まれる代表的な電気機器

高圧変圧器、高圧コンデンサー、安定器が代表的な電気機器となります。

キュービクル（高圧受電設備）に部品として上記電気機器が使われている場合もあります。

ご不明な点がございましたら、隠岐保健所環境衛生課までご連絡ください。（連絡先は次ページに記載）

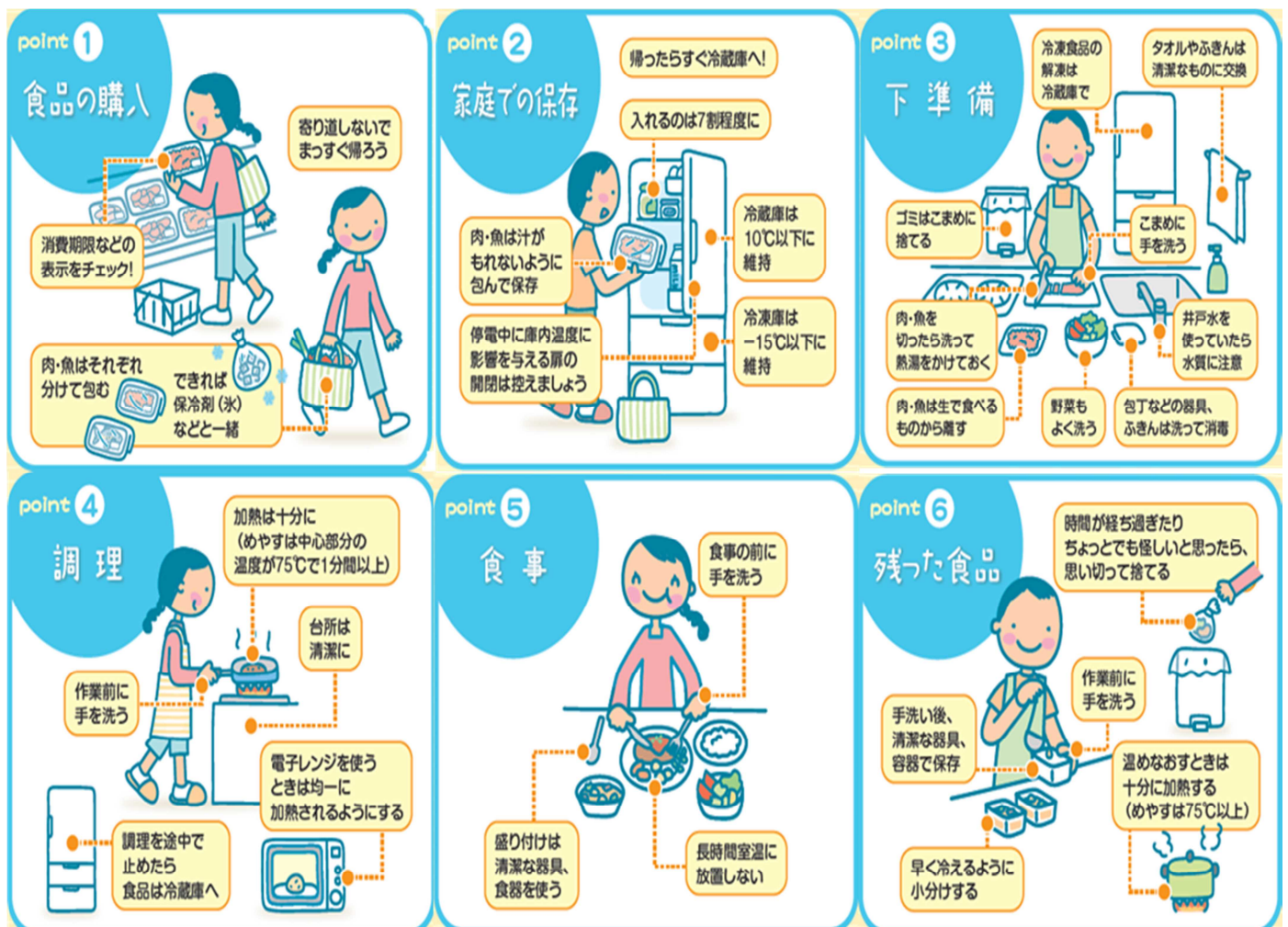
食品の取扱いに気を付けましょう！！

気温が上がってきました。夏場は食中毒菌にとって過ごしやすい環境です。

食品の取扱いを誤ってしまうと、食中毒を引き起こしてしまうことがあります。

これからの季節、楽しく・安全に食事をするために食中毒の予防方法を身につけましょう。

厚生労働省作成の「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を紹介します。



小 児 救 急 電 話 相 談

短縮電話番号「# 8000」(携帯電話 利用可)

休日夜間の急な子供の病気の対処に困った時などにご利用ください。

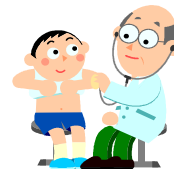
(相談受付時間) 平日 19:00～翌朝9:00、土曜祝日・年末年始 9:00～翌朝9:00

「# 8000」で通話できない場合は 03-3478-1060 にダイヤルして下さい。

難 病 相 談 に つ い て

隠岐保健所では、下記のとおり専門医による難病専門相談を行います。

相談は**無料・予約制**です。



	日時	場所	専門科目	担当医師	申込期限
島前 地域	7月13日(木) 13:00～16:30	島前集合庁舎 (西ノ島町大字別 府飯田 56-17)	眼科	島根大学医学部 白神智貴医師	7月3日(月)
	8月28日(月) 13:00～16:30		神経内科	島根県立大学出雲キャンパス 山下一也医師	8月21日 (月)
島後 地域	7月14日(金) 9:00～14:30	隠岐合同庁舎 (隠岐の島町港町 塩口 24)	眼科	島根大学医学部 白神智貴医師	7月4日(火)
	8月29日(火) 9:00～14:30		神経内科	島根県立大学出雲キャンパス 山下一也医師	8月22日 (火)

お問い合わせ・申し込み先は下記に記載

平成 29 年度 島根県調理師試験願書受付期間がせまっています

<願書受付期間> 平成 29 年 7 月 6 日 (木) まで

<願書配布場所> 隠岐支庁隠岐保健所

隠岐支庁隠岐保健所島前保健環境課

<試験日時> 平成 29 年 9 月 5 日 (火) 13:00～15:00

<試験場所> 隠岐合同庁舎

隠岐保健所 お問い合わせ先

<島後> 〒685 - 8601 隠岐郡隠岐の島町港町塩口 24 隠岐合同庁舎 2 階

総務医事課

08512-2-9901 (調理師試験)

08512-2-9701 (小児救急電話相談)

健康増進課

08512-2-9710 (思春期こころの健康相談)

08512-2-9712 (たばこ)

08512-2-9713 (減塩・難病相談)

環境衛生課

08512-2-9714 (食中毒予防・PCB の処分)

<島前> 〒684 - 0302 隠岐郡西ノ島町大字別府 56-17 島前集合庁舎 2 階

島前保健環境課

08514-7-8121 (調理師試験、難病相談、たばこ、減塩、PCB の処分
思春期こころの健康相談、食中毒予防)

<HP> http://www.pref.shimane.lg.jp/oki_hoken/ <E-mail> oki-hc@pref.shimane.lg.jp