

はるもにあ

第76号

「Harmonia vivo(スペイン語「調和する生」)より」

細菌による食中毒に要注意！

夏場は気温や湿度が高くなり、細菌が増えやすい季節です。

食品中で食中毒を起こす細菌が増えても、見た目、味、においは変わりません。

おいしそうに見えても、食中毒になる可能性があります！

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入



消費期限などの表示をチェック！
肉・魚はそれぞれ分けて包む
できれば保冷剤(氷)などと一緒に
寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存



帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
入れるのは7割程度に
肉・魚は汁がもれないように包んで保存
停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう
冷蔵庫は10℃以下に維持
冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3
下準備



冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
タオルやふきんは清潔なものに交換
ゴミはこまめに捨てる
こまめに手を洗う
肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
井戸水を使っていたら水質に注意
肉・魚は生で食べるものから離す
野菜もよく洗う
包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4
調理



加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
台所は清潔に
電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ
作業前に手を洗う

point 5
食事



食事の前に手を洗う
盛り付けは清潔な器具、食器を使う
長時間室温に放置しない

point 6
残った食品



時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
作業前に手を洗う
手洗い後、清潔な器具、容器で保存
温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
早く冷えるように小分けする

【出典】「家庭での食中毒予防」(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf> を加工して作成

野良猫への無責任なえさやりはやめましょう！

飼い主のいない猫がお腹を空かせてかわいそう・・・

飼うことはできないけど、せめてえさだけでもあげようかな・・・



猫の命を思いやる優しい気持ちは、人間として大切なことです。

しかし、えさやりによって猫の数が増え、糞尿や鳴き声等でご近所の方に迷惑が掛かることがありますので、無責任なえさやりはやめましょう。

えさを与えるなら、猫の不妊・去勢手術、えさやふんの始末などを自ら責任をもって行い、周辺環境に十分な配慮をしましょう。

こころの健康相談のご案内（要予約）



様々な「こころの悩み」や「不眠」「ギャンブル問題」「物忘れ」「アルコール問題」などに対して、相談に応じます。ご本人、ご家族、支援者の方々、どなたでもご利用いただけます。

月 日	時 間	方 法	担当スタッフ	場 所
9月29日（火）	14:00～ 16:00	オンライン	精神科医師 保健師	島後： 隠岐合同庁舎
11月26日（木）		対面又はオンライン		島前： 島前集合庁舎
令和9年1月22日（金）	13:00～ 15:00	オンライン		
令和9年3月19日（金）				

◆予約をご希望の方は、各相談日の2週間前までに下記連絡先へお申し込みください。



【 オンライン相談とは？ 】

- ・タブレット端末を使って隠岐保健所と本土の医師と相談できます。
- ・機器の操作などは保健所の保健師が行います。
- ・プライバシーは保護されますので、安心してご利用ください。



思春期こころの健康相談のご案内（要予約）

思春期の様々なこころの悩みに対して、専門のスタッフが対面で相談に応じます。

- 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	担当スタッフ	場 所
島前	9月17日（木）	9:00～ 16:00	○島根県立こころの医療センター 臨床心理士、精神保健福祉士	島前集合庁舎
島後	9月18日（金）	9:00～ 14:00	○隠岐保健所 保健師	隠岐合同庁舎

◆予約をご希望の方は、各相談日の2週間前までに下記連絡先へお申し込みください。

お酒の困りごと相談のご案内（要予約）



お酒について悩みをお持ちの方、一人で悩まずに相談してみませんか？

「お酒によるトラブルで悩んでいる。」
「お酒で体調をくずしてしまった。」
「一度お酒をやめていたのに、再開してしまった。」 等

	月 日	時 間	相談員	場 所
島 前	8月20日（木）	14:00～16:30	断酒新生会隠岐支部 家族相談員 （面談形式）	島前集合庁舎
	12月17日（木）			
島 後	8月21日（金）	9:00～12:00		隠岐合同庁舎
	12月18日（金）			

◆予約をご希望の方は、各相談日の2週間前までに下記連絡先へお申し込みください。

相談・予約受付

【島前】島前保健環境課(08514)7-8121 【島後】地域健康推進課(08512)2-9712
※予約状況により相談を受けられないことがありますので、ご了承ください。

難病専門相談のご案内（要予約）



難病専門相談では、治りにくい病気で悩んでいる方や、かかっている病気のことについて相談したい方の相談を**無料**でお受けします。専門医による相談で**予約制**となっています。

科目は日にちによって異なりますので、ご確認のうえ予約をしてください。

◆日時・場所・専門科目・担当医師

	日時	場所	専門科目	担当医師	申込期限
島前地域	9月8日(火) 13:30~16:30	島前集合庁舎 (西ノ島町 大字別府字 56-17)	膠原病内科	島根大学 医学部附属病院 一瀬邦弘 医師	8月31日(月)
	10月22日(木) 13:30~16:30		脳神経内科 ※訪問を希望の場合は要相談	島根県立大学 学長 山下一也 医師	9月28日(月)
島後地域	9月8日(火) 13:30~16:30	隠岐合同庁舎 (隠岐の島町 港町塩口24)	膠原病内科	島根大学 医学部附属病院 一瀬邦弘 医師	8月31日(月)
	10月23日(金) 9:00~14:30		脳神経内科	島根県立大学 学長 山下一也 医師	9月28日(月)

※膠原病内科はオンライン、脳神経内科は対面です。

お問い合わせ先・申し込み先

【島前】島前保健環境課 TEL: 08514-7-8121

【島後】地域健康推進課 TEL: 08512-2-9710

しまね難病相談支援センターをご存じですか？

出雲市にあるしまね難病相談支援センターでは難病に関する相談（治療・生活・就労等）の対応を行っています。特定医療費受給者証をお持ちでない方でも相談は可能ですので、下記の連絡先にお問い合わせください。

また隠岐保健所でも難病に関する相談は随時受け付けております。お気軽にご相談ください。

◆しまね難病相談支援センターの連絡先

相談名	主な相談内容（担当者）	相談日時	連絡先
難病相談	一般相談 難病、治療、生活などに関する相談	月～金 8:30~16:30 (祝日を除く)	しまね難病相談支援センター 電話 0853-24-8510 ※就労相談は事前に要予約
	就労相談 難病患者の就労に関する相談（ハローワークの就職サポーター対応）	毎月第2水曜日 13:30~15:30	

◆隠岐保健所へのお問い合わせ

【島前】島前保健環境課 TEL: 08514-7-8121

【島後】地域健康推進課 TEL: 08512-2-9710

結核は昔の病気だと思いませんか？

— 9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です —



結核は、空気を介して人から人へ感染する感染症です。結核の患者数は減少しつつありますが、令和6年は全国で約1万6千人、島根県で100人を超える方が患者として報告され、県内では約3日に1人が結核と診断されています。結核は早期発見・早期治療によって、重症化と感染拡大を防ぐことができます。咳や痰、微熱、だるさが2週間以上続く場合は、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

呼吸器感染症は、ウイルスや細菌などが、気管支や肺などの呼吸器系に感染して起こる感染症です。呼吸器感染症を防ぐためには、基本的な感染対策である「こまめな手洗い」と「咳エチケット」を日頃から行うことが大切です。外出後や食事前に手を洗い、咳やくしゃみをする際は、マスク着用やティッシュで口を覆いましょう。この機会に、あらためて感染症対策を見直し、自分と周囲の人を守りましょう。

7月27日～8月2日は「肝臓週間」 7月28日は「日本肝炎デー」です



肝炎総合対策キャラクター

肝炎ウイルスは、誰でも感染している可能性があります。肝がん（肝細胞がん）の主な原因はB型・C型のウイルス性肝炎によるものです。

肝炎ウイルスに感染しても、ほとんど自覚症状がありません。気づかないうちに、慢性肝炎になり、そのまま放置していると、肝硬変や肝がんに進むことがあります。

肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、早期発見・治療をするために検査を受けましょう！

保健所では、肝炎ウイルスに関する相談・検査を実施しています！気になった方はご相談ください。

【相談・検査受付】島前(島前保健環境課)：08514-7-8121、島後(地域健康推進課)：08512-2-9713

島根県子ども医療電話相談 「#8000」

休日・夜間の急な子どもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときに、小児科専門のスタッフ（小児の健康や医療に関する相談業務の経験がある看護師・保健師及び小児科医師）に電話で相談できます。

「#8000」をプッシュすると、お子さんの症状に応じた適切な対処法などアドバイスを受けることができます。

（相談受付時間） 平日 19:00～翌朝9:00、土日祝日 9:00～翌朝9:00

（相談対象） 15歳未満の子どもの症状

*相談は無料ですが、通話料は利用者の負担になります。

「#8000」で通話できない場合には、03(3478)1060にダイヤルしてください。

※固定電話（ダイヤル回線）及び一部のIP電話等をご利用の場合、転送サービスが利用できません。（携帯電話及び固定電話（プッシュ回線）からは「#8000」が利用できます。）

隠岐保健所 お問い合わせ先

＜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	
＜島後＞	〒685-0015	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	08512-2-9701	
	地域健康推進課	08512-2-9711	
	環境衛生課	08512-2-9715	

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