

### 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！



### 食中毒を防ぐには ～食中毒予防の3原則～

#### つけない



ハンドソープ等を使用し  
手をよく洗おう！

#### 増やさない



食品は冷蔵庫で保管を！  
調理後は早めに食べよう

#### やっつける



食品は中心部まで  
よく加熱を！

### ダニに気をつけよう！

春から秋にかけてマダニ等の活動が活発になり、ダニ類に咬まれる危険性が高まります。  
ダニ類に咬まれると、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、日本紅斑熱、つつが虫病といった病気を発症することがあります。

森林や草むら、やぶ等で作業する場合はしっかり対策をしましょう。

もし噛まれたときは、無理に引き抜かず、医療機関で処置を受けましょう。

また、数週間は体調の変化に注意し、発熱等がみられた際も受診して医師に相談しましょう。

### ダニ類に咬まれないためのポイント



《吸血中のマダニ》

#### ◎肌の露出を少なくする

- ・長袖、長ズボン、登山用スパッツ
- ・足を完全に覆う靴
- ・帽子、手袋、首にはタオル

#### ◎マダニ等を発見しやすいように明るい色の服を着る

#### ◎野外活動後にはすぐに入浴し、マダニ等がいまいかよくチェック

#### ◎虫除けスプレー（ダニ類に効果があるもの）を使う

#### ◎犬や猫にはダニ類を寄せ付けないために予防薬等の対策をする



## 難病専門相談のご案内（要予約）

治りにくい病気で悩んでいる、かかっている病気について相談したい等、専門医が相談に応じます。相談は対面で、予約制となっています。



ご希望の方は、下記問い合わせ・申し込み先までご連絡ください。

	日時	場所	専門科目	担当医師	申込期限
島前	10月24日(木) 13:30~16:30	島前集合庁舎 (西ノ島町大字別府 飯田 56-17)	脳神経 内科	島根県立大学 学長 山下 一也 医師	10月10日(木)
島後	10月25日(金) 9:00~14:30	隠岐合同庁舎 (隠岐の島町港町塩 口 24)			

\*問い合わせ・申し込み先\*（相談は無料でご利用いただけます。）

【島前】島前保健環境課(08514)7-8121 【島後】地域健康推進課(08512)2-9710

## 令和6年度 親と子のよい歯のコンクール隠岐地区大会

このコンクールは、令和5年度に3歳児健康診査を受診した子どもとその保護者のうち、親子で歯及び口腔が健康であると、各町村から推薦された方が対象です。

地区大会では、歯科医師による口腔内診査を行い、審査の結果、下記の親子が受賞されました。おめでとうございます！



(写真右より、木村歯科医師、安達さん親子、岡隠岐保健所長)



最優秀賞

安達 周子さん・和太郎さん(西ノ島町)

## 令和5年度 島根県精神保健福祉協会長表彰

島根県では、精神保健福祉事業の発展に寄与された方の功績に対し表彰を行っています。

昨年度、隠岐圏域からは隠岐の島町において精神科看護活動を通して地域づくりに貢献された西村 初美様、精神保健ボランティア さくらんぼの会でご活躍中の鳥井 吉子様、河上 民子様、の3名が受賞され、先般隠岐保健所にて表彰状の贈呈式を行いました。

精神障がいについて正しく理解し、当事者を温かく見守り支えながら、地域全体に障がい理解の輪を広めている取組みが高く評価され、この度の受賞となりました。



(写真右より、西村初美様、河上民子様、鳥井吉子様、岡隠岐保健所長)

今後のますますのご活躍に期待をしています。受賞おめでとうございます！

## 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、どなたでもご相談いただけます。

月日	時間	場所	担当スタッフ	方法
令和6年9月12日（木）	13:00 ～ 17:00	【島後】隠岐合同庁舎 【島前】島前集合庁舎	精神科医師 保健師	オンライン 相談
令和6年11月19日（火）				
令和7年1月16日（木）				
令和7年3月6日（木）				

※予約をご希望の方は、各相談日の2週間前までにページ下の申し込み先にお電話ください。



### 【 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お医者さんをつなぎます。
- ・機器の操作などは保健所の保健師が行います。
- ・インターネットを利用しないのでプライバシーは保護されます。
- ・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	場所	担当スタッフ	
島後	9月5日（木）	13:00～17:00	隠岐合同庁舎	【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	
	11月7日（木）				
島前	9月6日（金）	10:30～15:00	島前集合庁舎		【隠岐保健所】保健師
	11月8日（金）				

※予約をご希望の方は、各相談日の2週間前までにページ下の申し込み先にお電話ください。

※申込多数となった場合、申込を締め切らせてもらうことがありますのでご了承ください。

## 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
- お酒によるトラブルで悩んでいる
- お酒の量が増えた
- お酒がやめられない

	月日	時間	場所	相談員
島後	8月23日（金）	9:00～12:00	隠岐合同庁舎	断酒新生会隠岐支部 相談員
	12月12日（木）			
島前	8月22日（木）	14:00～16:30	島前集合庁舎	
	12月13日（金）			

※予約をご希望の方は、各相談日の1週間前までにページ下の申し込み先にお電話ください。

\*相談・申し込み先\*（相談はすべて無料でご利用いただけます。）

【島前】島前保健環境課(08514)7-8121 【島後】地域健康推進課(08512)2-9713



## 島民の皆様の命を守るための医療を継続するために、 「上手な医療のかかり方」を実践しましょう！



こんな救急外来の受診はお控えください

- × 平日は仕事休めないし救急外来に行こう！
- × 診療時間内は混んでから夜間外来で見てもらおう！



受診の時のポイントはここ！！

- 調子が悪い時は、まずはお近くの医療機関（かかりつけ医）を受診しましょう
- 症状が軽い時などはできるだけ平日の時間内に受診しましょう
- 日頃から相談できる「かかりつけ医」をもちましょう

お子様の受診で迷ったときは…

## 島根県子ども医療電話相談 「#8000」

休日・夜間の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

\*相談は無料ですが、通話料は利用者の負担になります。



## 結核は昔の病気だと思いませんか??

—9月24日～30日は結核予防週間です—

結核の患者数は減少しつつありますが、現在でも全国で年間約1万4千人、島根県で60～80名前後の方が発病している重大な感染症です。結核は、人から人に空気感染します。

結核菌は感染しても、体の免疫力等により死滅または長い冬眠状態になることが多いですが、加齢等により免疫力等が下がると、体の中に閉じ込められていた結核菌が活動をはじめ、発病してしまふことがあります。結核の初期症状は、かぜと似ています。2週間以上のせきや痰、発熱（微熱）や体のだるさ等が長く続く場合は、結核を疑いましょう。

## 7月22日～28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、肝硬変や肝がんに行進することがあります。

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。

### \*隠岐保健所 お問い合わせ先\*

<島前> 〒684 - 0302 島前保健環境課 隠岐郡西ノ島町大字別府 56-17 島前集合庁舎 2 階  
08514-7-8121

<島後> 〒685 - 0015 総務医事課 隠岐郡隠岐の島町港町塩口 24 隠岐合同庁舎 2 階  
地域健康推進課 08512-2-9701  
環境衛生課 08512-2-9711  
08512-2-9715

<HP> [http://www.pref.shimane.lg.jp/oki\\_hoken/](http://www.pref.shimane.lg.jp/oki_hoken/) <E-mail> oki-hc@pref.shimane.lg.jp