

# はるもにあ

第75号

「Harmonia vivo(スペイン語「調和する生」)より」

## 令和7年度精神保健福祉事業功労者 各種表彰

この度、隱岐圏域において、精神保健福祉の推進にご尽力された個人および団体の皆様が、各方面から表彰を受けられました。心よりお祝い申し上げます。

精神保健福祉は、誰もが健やかに、安心して自分らしく暮らせる社会を実現するために不可欠な分野です。今回表彰された皆様は、日々の地道な相談活動、心の健康に関する啓発、居場所づくり、当事者やご家族への支援など、多岐にわたる分野で活動を続けて来られました。これらの取組の一つひとつが、地域住民の皆様の健康を守り、社会参加を促し、そして温かいコミュニティを育む大切な基盤となっています。皆様の今後ますますのご活躍をお祈りしています。

今年度表彰を受けられました個人・団体の皆様は、以下のとおりです。(順不同)

表彰	ご所属	お名前
精神保健福祉事業功労者 厚生労働大臣表彰（個人）	隱岐広域連合立隱岐病院 精神神経科外来	長田 洋子 様
精神保健福祉事業功労者 厚生労働大臣表彰（団体）	精神保健ボランティア さくらんぼの会	
島根県精神保健福祉事業功労者表彰	精神保健ボランティア さくらんぼの会	岡田 光江 様
	精神保健ボランティア さくらんぼの会	西村 初美 様
島根県精神保健福祉協会長表彰	就労継続支援B型事業所 さくらの家	本多 美智子 様
	精神保健ボランティア さくらんぼの会	高村 絹代 様
	精神保健ボランティア さくらんぼの会	野津 喜美子 様



岡田様（左）西村様（右）



高村様（左）野津様（右）



本多様

受賞おめでとう  
ございます！



※厚生労働大臣表彰は、  
12/7（日）に米子市で実施  
される全国精神保健福祉大  
会内で行われます。

# 薬を正しく使いましょう！

薬を使用する際は、下記の2点を守って正しく使用するようにしましょう。

## ① 薬を使用する前には、添付文書（薬の説明書）をよく読むこと

薬には必ず説明書がついており、以下のことが記載されています。

- ★用法（薬の使い方）・用量（薬の使う量）
- ★薬を使用して起こる可能性がある副作用
- ★薬を保管する上での注意事項（湿気に弱いなど）



必要な時にすぐに読めるようにして、捨てずに保管しましょう。

## ② 用法・用量を守ること

添付文書に記載のある用法・用量を守らずに薬を使用すると

「副作用」が起こる可能性が高くなります。

用法・用量を守って薬を使用するようにしましょう！



※正しく薬を使用しても「副作用」が起こる可能性があります。

薬を使用して体の具合が普段と違うと感じたら医師、薬剤師に相談しましょう

# 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・・・



かわいそうな野良猫にえさを与える優しい気持ちは、人間として大切なことです。

しかし、えさやりにより猫の数が増え、ふん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。

野良猫にえさを与えるなら

## ①不妊・去勢手術をし、猫が増えないようにしましょう

猫は繁殖力が高く、1回の出産で4～8匹の子猫を産みます。

さらに1年に2～4回の出産が可能なため、1匹の猫が1年後には20匹以上になることもあります。

## ②えさは、決まった時間に決まった場所で与えましょう

えさを常時食べられる状態にしておくと、えさ場に猫が集まってきます。

## ③ふんの始末をしましょう

ふん尿による悪臭やハエなどの害虫の発生により、周辺環境に悪影響を及ぼします。

# 冬場はノロウイルスに要注意！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬場に発生しやすいためご注意ください！



## 【ノロウイルスの特徴、症状】

- 非常に小さい
- 乾燥や低温状態で長期間感染力を保持する
- 潜伏期間は24～48時間
- 下痢、おう吐、発熱、吐き気、腹痛などの症状
- アルコール消毒があまり効かない
- 微量のウイルスで感染する

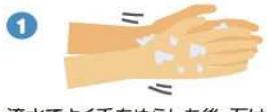
## </ノロウイルスの予防対策>

**手洗い**：トイレの後、調理の前、食事の前、帰宅後、汚物に触れた後等は手を洗いましょう！

### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



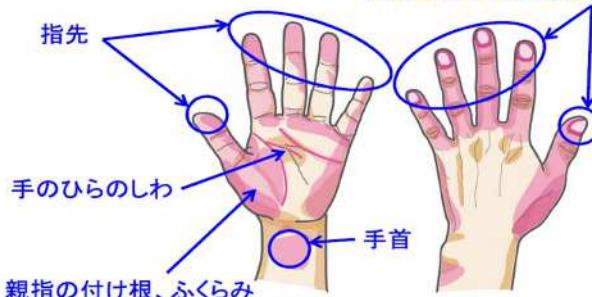
親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 爪と皮膚の間、甘皮の部分



洗い残しの多い部分（出典：厚生労働省ホームページ公益社団法人日本食品衛生協会作成資料）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000010001/0000090171.pdf>

**健康確認**：下痢等の胃腸炎症状がある時は、食品の取扱いを控えましょう！

**消毒**：次亜塩素酸ナトリウムによる消毒または熱湯消毒が有効

消毒液の作り方（塩素系漂白剤の希釀方法：原液濃度6%程度の場合）

※使用する製品の濃度（原液濃度）に応じて希釀濃度が異なるためご注意ください。

おう吐物や便が付いた場所、物の消毒用  
(1000ppmの濃度の塩素消毒液)



塩素系消毒薬  
キャップ×8個分  
(40ml)



キッチン、トイレ、衣類等の消毒用  
(200ppmの濃度の塩素消毒液)



塩素系消毒薬  
キャップ×2個分  
(10ml)



※誤飲、誤使用防止のため、希釀後の容器に「消毒液」等の記載をしましょう

# 12月1日は世界エイズデー キャンペーンテーマ【U=U 検出されない=性感染しない】



## ■エイズ（後天性免疫不全症候群）ってなあに？

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染し、免疫力が低下して様々な病気を発症する状態のことです。早期発見・早期治療により、HIVに感染しても、エイズの発症を予防でき、感染していない人と同じような生活を送ることができます。

## ■U=Uってなあに？

「Undetectable=Untransmittable（検査の検出限界値未満＝HIV 感染しない）」を省略した言葉です。治療方法の進歩により、血液中のHIV量を継続的に低く抑えられる時代になりました。「U=U」には、科学的根拠に基づき、「適切な治療によりHIVに感染しても他者へ感染させることができない」というメッセージが込められています。

HIV感染への過剰な心配が、差別や偏見を招き、検査や治療を遠ざけて早期発見・早期治療を妨げる原因になっています。HIV・エイズへの正しい知識を知り、安心して検査や治療を受けられる社会にしましょう。



（エイズ Q&A、  
エイズ予防情報  
ネット API-Net）

隠岐保健所では、事前予約により、無料・匿名で相談・検査を受けられます。検査結果は約1時間で出ます。お気軽にご相談ください。

【相談・検査受付】 島前：08514-7-8121 島後：08512-2-9715

## 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。日本の予防接種で免疫を得られる病気は20種類以上。園や学校での集団生活は、感染症が広がりやすいため、早めの予防が大切です。予防接種は個々の子どもを守るだけでなく、免疫の輪を広げて地域全体の健康を守ります。みんなが安心して新生活を迎えるよう、入園・入学前の準備として予防接種の最終確認を行いましょう。



## 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。

「#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/](https://www.pref.shimane.lg.jp/oki_hoken/) <E-mail> [oki-hc@pref.shimane.lg.jp](mailto:oki-hc@pref.shimane.lg.jp)