

# はつらつ

発行：松江保健所

## こんな時どうする？犬猫Q & A

**Q：つながれていない犬が歩いていたら A：保健所または警察へ通報を**

犬は外では必ずつないでおくよう決められています（県条例）。  
つながれていない犬は保健所で保護して飼い主を探します。



**Q：野犬のすがたを見かけたら A：保健所または警察へ相談を**

野犬は追いかけても捕まりません。保健所が捕獲用の檻をしかけるなどの対処をします。

**Q：捨て猫を見つけたら A：保護が必要な場合は保健所へ相談を**

犬猫を捨てることは犯罪\*です（※100万円以下の罰金）。警察にも通報をお願いします。

**Q：弱った猫を見つけたら A：公共の場所で動けない猫は保健所が保護します**

自力で移動できる猫は対象外です。

**Q：物置で子猫が産まれたら A：すぐに引き離さないで！親猫共々追い払う**

近くに親猫がいるはずです。子猫を少しだけ移動させ、しばらく様子を見ましょう。



【問合せ先】動物愛護推進課 0852-61-8875

## 松江保健所は松江市と島根県の共同設置になりました

松江市が中核市になったことに伴い、平成30年4月から、松江保健所は松江市と島根県による共同設置となりました。これにより松江保健所は、“松江市の保健所業務”と“島根県の保健所業務”の両方を行いますが、安来市民の皆様がご利用になるサービスはこれまでどおり実施します。



# いよいよ夏本番、食中毒に気をつけましょう！

「鶏さし」・「たたき」などの生・半生の鶏肉料理による食中毒が多発！



## 「新鮮だから安全」ではありません！

### 鶏肉

市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっています！

**20%～100%**  
(※)

(※) 過去の厚生労働科学研究の結果より

### カンピロバクターって？

特徴：ニフトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

食中毒の症状（食べてから1～7日で発症）  
：下痢、腹痛、発熱

対策：十分な加熱（中心が白くなるまで焼く）  
サラダなど生で食べるものとは別に調理  
鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒



**予防が大切！**

外食では ●よく加熱された料理を選んで、楽しく食べましょう。

家庭では ●肉の中心部まで加熱する。●肉に触れた手は、よく洗う。

鶏肉は食生活に欠かせない食材です！おいしく安全に食べましょう。

【問合せ先】衛生指導課 0852-23-1317

## 野外ではマダニに注意！

○マダニはどこにいる？

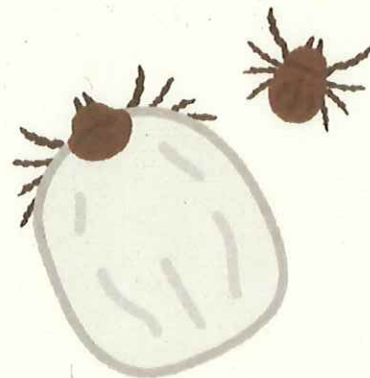
山の中や裏庭、畑など野外にひそんでいます。

○マダニが運ぶ感染症

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）などがあります。SFTSだと、マダニに咬まれてから6日～2週間程度で、発熱や消化器症状などが現れます。重症化したら死亡する場合も…。

○身を守るには、こんなふうに。

- 野外活動の時は肌の露出を減らしましょう。長袖、長ズボン、タオルや長靴などが有効です。
- マダニに効く虫よけ剤を使いましょう。買う時、使う時は説明をよく読んでから。
- 野外活動後、上着は家に持ち込まず、シャワーや入浴で体にダニが付いていないか確認しましょう。
- 咬まれたら数週間は体調の変化に注意して、症状が出たら早めに医療機関を受診してください。



【問合せ先】衛生指導課 0852-23-1317



# 実践しよう！「ご縁でつなぐ まめなの輪」



島根県では健康長寿日本一を目指す「健康長寿しまね」の活動を平成12年度からすすめています。今後、地域のみなさんが毎日の生活の中で、健康づくり・介護予防にさらに取り組んでいただけるよう、次の11の目標を掲げました。

一人ひとりの行動が地域全体の「健康長寿しまね」につながります。できることから、取り組んでみませんか？また、健康レシピなどを掲載した「まめな通信」を119か所の「まめな情報協力店」の店頭に置かせてもらっております。健康づくりの参考にご覧ください。

**一人ひとりが健康長寿をめざす**

**11 目標**

\*ご縁・・・地域のつながり、家族のつながり、県民運動につながる。  
\*まめな・・・健康長寿

「ご縁でつなぐ まめなの輪」

- こ ごはん（食事）は 3食 毎日食べる
- 私 塩分控えて 野菜はたくさん
- で できることから ストレス解消 心がけよう よい睡眠
- つ ついに決心 禁煙チャレンジ
- な なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙
- く グループで 職場で 地域で 取り組む 健康づくり
- ま また行こう あの人のいる 通いの場
- め めざせ 8020 持とう歯みがき習慣とかかりつけ歯科医
- な 仲間で声かけ 受けよう 健診（検診）
- の 飲む量と 飲む日を減らそう アルコール
- わ 若い時から しっかり動いて たっぶり筋力

島根県・健康長寿しまね推進会議（平成30年2月）

【問合せ先】健康増進課 0852-23-1314

## 指定難病の医療費助成について

松江保健所では、指定難病の医療費軽減のための助成制度の申請を受け付けています。

○「指定難病」とは  
原因が不明で治療方法が確立していない、いわゆる難病のうち、厚生労働大臣から指定された疾病。平成30年4月現在で331疾病が指定されています。

- 「指定難病」の主なもの
- ・パーキンソン病
  - ・潰瘍性大腸炎
  - ・全身性エリテマトーデス
  - ・特発性拡張型心筋症
  - ・クローン病 など

○助成制度の申請にあたって  
申請には医師が作成する診断書（臨床調査個人票）が必要です。診断書の書式や申請書類については郵送でもお届けできます。  
難病の相談窓口もありますので、お気軽にお問い合わせください。

◎「難病専門相談」を開催します。無料（※要予約）ですので、お気軽にご相談ください。

【日時】9月21日（金）13時～16時 【場所】安来中央交流センター（安来市安来町896-1）

【担当医】島根大学医学部こうけんびょう膠原病内科 村川洋子医師

【予約申込・問合せ先】医事・難病支援課 0852-23-1315



# 「専門相談」のご案内

◆◆◆気軽に相談ください。◆◆◆

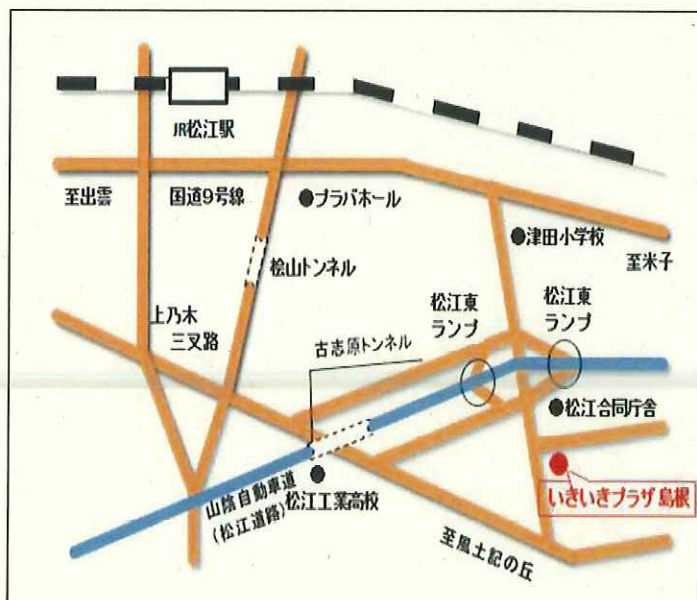
	事業内容	相談日・検診日	担当課
心の健康相談 (安来中央交流センター)	心の健康、お酒の問題で悩んでいる方やその家族を対象に精神科医師による相談	予約が必要 奇数月に実施 *別に松江会場(いきいきプラザ島根)にて毎月実施	心の健康支援課 TEL (0852) 23-1316
アルコール相談	アルコール問題で悩んでいる方やそのご家族の方を対象に臨床心理士、島根県断酒新生会(酒害・家族相談員)による相談	予約が必要 毎月1回	
難病相談	原因不明で症状が慢性化し、治療が困難な病気の方やその家族の方を対象に、治療上の不安、療養、介護の相談及び特定疾患に関する医療費助成制度等についての相談	随 時	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	肝炎ウイルス検査(B型・C型)を無料で実施		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細胞白血病ウイルス-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とした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/](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)〉