

～健康増進課、島前保健環境課からのお知らせです～

## 適度な飲酒で！お酒と上手に付き合おう！



お酒はほどほどに。飲みすぎは全身に障害をもたらします。



お酒の適量は1日平均純アルコールで20g

20gの純アルコールを含むのはそれぞれ以下の量です。(壮年期男性の目安)

**\*女性や高齢者は壮年期男性の目安の半分が適量です！**

女性は、男性より体内の水分量が少なく、体格・肝臓が小さいです。そのためアルコールの代謝速度が遅く、肝臓にかかる負担が大きくなります。また、高齢になると若いころより体の水分量が少なくなり、酔いやすくなります。

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	酎ハイ	焼酎
アルコール度数 5度	アルコール度数 15度	アルコール度数 43度	アルコール度数 12度	アルコール度数 7度	アルコール度数 25度
中瓶1本 (500 ml)	1合 (180 ml)	ダフル1杯 (60 ml)	小グラス1杯 (200 ml)	1缶 (350 ml)	0.6合 (110 ml)



## 上手なお酒の飲み方のススメ

連日の飲酒は、アルコールを処理する器官である肝臓をいためます。



ビールのジョッキやチューハイなどを何杯も飲めば、そのエネルギーは意外に多いものです。



つきあい酒の多い人は、つがれにくい水割りにするなど工夫しましょう。つい飲み過ぎるといふ人は、お酒と一緒に水を飲むと効果的です。

## 平成27年度 隠岐圏域

# こころの健康標語 審査結果発表！！

9月に募集しました「こころの健康標語」では、37名（60作品）の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。審査の結果、以下の方の受賞が決定しました。

- 《最優秀賞》：『どがしちよる 茶のみに来んかえ ご近所さん  
いつでもございな 待ちよるけん』 室山美恵子さん
- 《優秀賞》：『ありがとう 言葉にしなきゃ わからない』 間瀬心さん  
『ホットスル あなたの元気 その笑顔』 山崎恵さん
- 《入選》：『思いやり 色んなところに 隠れてる』 富谷孟史さん  
『ちょっと待って！ 傷つかないか 考えて』 山下弥桜さん  
『聞いてあげるよ 話してごらん あなたの心』 伊藤由紀子さん  
『ありがとう 素直に云える 子育てを』 小西梅子さん  
『しんどいね だから我慢はしないでね』 林正巳さん  
『荷をおろし 心と足どり 軽やかに』 佐々木紀美さん  
『幸齢になって 恥じない笑いじわづくり』 山根榮子さん



## 「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクールの 優秀作品が決定しました！

小学校高学年以上の学生を対象に地元産品を使ったご飯に合う朝食のおかずを募集したところ、84作品もの応募がありました。審査の結果、以下の作品が入賞しました。たくさんのご応募ありがとうございました！

- |             |                |         |         |
|-------------|----------------|---------|---------|
| 最優秀賞        | 「夏野菜のこじょうゆマリネ」 | 井手上 漠さん | (海士中学校) |
| 優秀賞         | 「ビビンバおにぎり」     | 齋藤 鈴響さん | (西郷中学校) |
|             | 「疲労回復ご飯」       | 要戸 一颯さん | (西郷中学校) |
| 佳作          | 「米なすのピザ風」      | 広谷 知起さん | (西郷中学校) |
|             | 「もずく入りちぢみ」     | 柿田 明音さん | (西郷中学校) |
|             | 「夏野菜のセルフィーユ」   | 植田 遥さん  | (海士中学校) |
| まめなおきぎょしょく賞 | 「イカの美味だれいため」   | 中上 美紅さん | (西郷中学校) |
| 学校賞         | 都万中学校・知夫中学校    |         |         |

レシピは隠岐保健所のホームページに掲載してあります♪



## 最優秀賞

### 「夏野菜のこじょうゆマリネ」

【材料】(4人分)

きゅうり	1本
ミニトマト	10個
パプリカ	2個
大葉	10枚
(調味料 a)	
酢	100cc
オリーブオイル	大さじ4
こじょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ3

【作り方】

- ①きゅうり、ミニトマト、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ②調味料 a を混ぜる。
- ③大葉をみじん切りにする。(しょうがでもよい)
- ④①～③を混ぜ合わせる。

海士中学校

井手上 漠さん





## こころの健康相談のご案内（要予約）

- ◆気分が沈みがちである。何もする気になれない。
- ◆最近眠れない。嫌なことばかり考えている。
- ◆物忘れがひどく、生活に影響がでている。
- ◆お酒をやめたいがやめられない。等



お気軽に  
ご相談ください！

【相談日】〔島前〕（海士町）原則 第2火曜日 15:00～16:30  
 （西ノ島町）原則 第1火曜日 15:00～16:30  
 （知夫村）原則 第3火曜日 10:00～11:30  
 〔島後〕（隠岐の島町）原則 第3木曜日 13:30～16:30

【対応者】精神科専門医、隠岐保健所保健師

【場 所】〔島前〕（海士町）海士診療所（西ノ島町）島前集合庁舎（知夫村）知夫村役場  
 〔島後〕 隠岐合同庁舎1階 予診室

## ～総務医事課からのお知らせです～



## 小児救急電話相談

短縮電話番号「#8000」（携帯電話 利用可）

休日・夜間の急な子ども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。



## 12月1日は世界エイズデーです。

### ～今年のキャンペーンテーマは「AIDS IS NOT OVER だから、ここから」～

日本全体で2014年における新規HIV感染者は1091人、新規エイズ患者報告数は455人と、前年よりわずかに減少しましたが、依然として感染者数は多い状態です。特に20歳代の新規HIV感染者報告数が過去最多となっています。

※HIV = ヒト免疫不全ウイルス（エイズの原因となるウイルスの名称）

※エイズ = 後天性免疫不全症候群

（HIVの感染により、身体の免疫力が低下し様々な病気が引き起こされる）

保健所では、HIV/エイズに関する相談や検査を実施しています。

検査は無料・予約制で、結果が出るまでにかかる時間は約1時間です。

お気軽にご相談ください。

## 訓練用自動体外式除細動器（訓練用 AED）の貸出

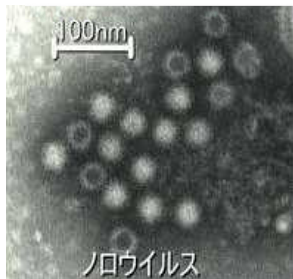


隠岐保健所では、訓練用AEDを島後に1台配置しています。訓練用AEDは救急蘇生法の講習会等の主催者へ貸出します。

訓練用AEDの貸出のご予約は、貸出希望日の1カ月前までをお願いします。

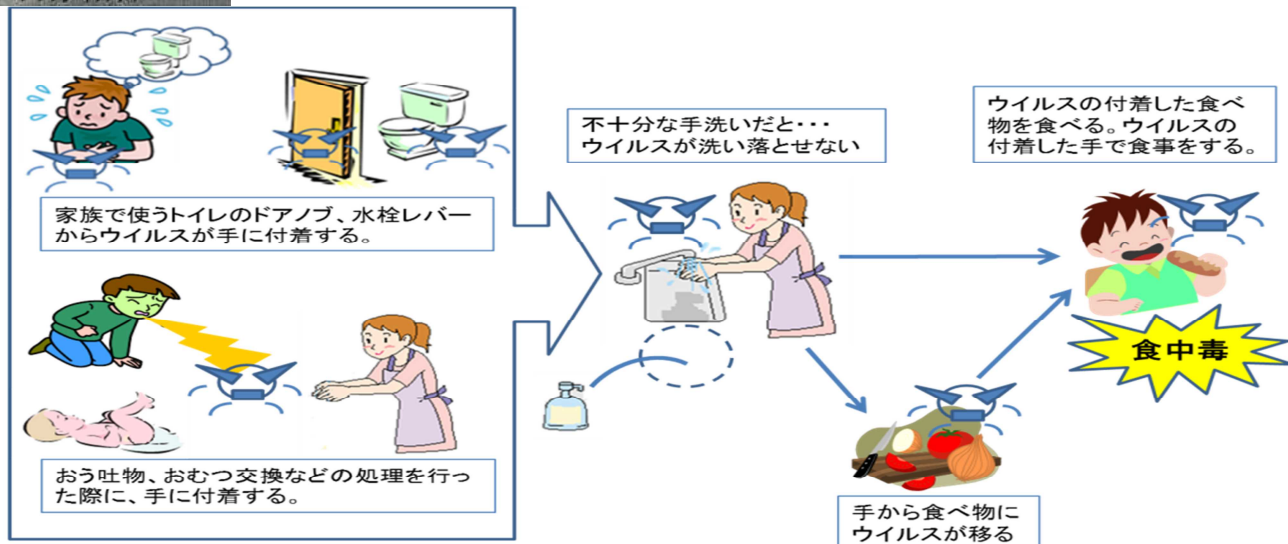
（「自動体外式除細動器（AED）」の貸出は行っていませんので、ご了解ください。）

# 冬場の食中毒・感染症に注意しましょう



食中毒と聞くと夏場に発生すると思いがちですが、ノロウイルスによる食中毒は冬場に多く発生します。また、ノロウイルスは、冬季に流行する感染性胃腸炎（島根県では“腸感冒”とも呼ばれています。）の原因でもあります。

ノロウイルスは、とても小さく肉眼では見えません。（写真は電子顕微鏡で見た時の画像です。）口の中に入り感染するものですが、その経路は様々です。感染すると吐気・おう吐・腹痛・下痢・発熱などの症状がでます。



## ノロウイルス感染を予防するためには？

1. 石鹸をよく泡立て、しっかりと手を洗う  
特に調理前、食事前、トイレ後は時間をかけて、ウイルスを洗い流しましょう。
2. 加熱してウイルスをやっつける  
食品の中までしっかりと火が通っているか確認しましょう。
3. 消毒方法を知っておく（家族が感染性胃腸炎と診断された時のために・・・）  
ノロウイルスには石鹸やアルコールが効きません。効果があるものとしては、「塩素系漂白剤」があります。使用上の注意をよく読んで適切にご使用ください。  
また、消毒方法については、島根県感染症情報センターのホームページをご覧ください。

## 手洗いでインフルエンザも予防しよう！ 予防接種も忘れずに！

ノロウイルスとともに、冬に注意しなければならない感染症にインフルエンザがあります。県内では、例年より早く10月に出雲市で集団発生がありました。インフルエンザは、ノロウイルスと同様に手洗いで予防することができます。

また、インフルエンザはノロウイルスと違い、予防接種で重症化を防ぐことができます。ワクチンの免疫効果は接種後2週間目から約5か月間持続します。インフルエンザの流行期は例年1～2月ですので、余裕を持って予防接種を受けましょう。



### \*隠岐保健所 お問い合わせ先\*

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

〈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	08512-2-9701	（訓練用 AED 貸出、小児救急電話相談）
	08512-2-9712	（世界エイズデー）
健康増進課	08512-2-9713	（適正飲酒、こころの健康標語、わが家の一流シェフ）
	08512-2-9710	（こころの健康相談）
環境衛生課	08512-2-9714	（食中毒、感染症）
〈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	（適正飲酒、こころの健康標語、こころの健康相談、わが家の一流シェフ、世界エイズデー）