

## たばこの煙 から みんなの健康を守ろう！

これでは「たばこの煙」は防げません！！



ベランダではサッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込むほか、喫煙直後に吐く息に有害物質が含まれるため、受動喫煙を防ぐことはできません！

喫煙所が建物の出入口付近や多くの人を通る場所に設置されていると、建物内に流れ込むほか、通行人も煙を吸い込むことになります。



たばこの煙が服や髪に有害物質として付着し、そこから悪影響を受ける「サードハンドスモーク（三次喫煙）」も問題となっています。

\*サードハンドスモークとは、

たばこの煙が見えなくなっても、壁・衣類・カーテン等に付着したたばこの煙にさらされること。



## ～禁煙したい人を応援します！！

ぜひ禁煙に挑戦してみませんか？

これまでの喫煙本数やニコチン依存度等の条件を満たせば、医療機関での禁煙治療に健康保険が適用されます。平成28年4月より35歳未満の方は喫煙本数の条件が緩和され、治療が受けやすくなりました！

◆隠岐圏域の禁煙治療実施医療機関（予約制）

医療機関名	住所	連絡先
西ノ島町国民健康保険清郷診療所	隠岐郡西ノ島町清郷544-15	08514-6-1211
半田内科クリニック	隠岐郡隠岐の島町西町八尾のー9番地	08512-2-6280





# あなたはお酒と正しくつきあえていますか??



お酒は適量であればリラックス効果があり、人とのコミュニケーションを円滑にするといった良い面があります。一方で、飲み方を間違えてしまうと、アルコール依存症やがんなどの様々な病気を引き起こすといった恐ろしい面もあります。あらためて自分のお酒の飲み方について考えてみましょう!!

## あなたのお酒の飲み方をチェックしてみましょう! 【アルコール使用障がいスクリーニング (AUDIT)】

①あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?

0: 飲まない 1: 1ヶ月に1度以下 2: 1ヶ月に2~4度  
3: 1週に2~3度 4: 1週に4度以上

②飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか? ※ドリンク換算例参照

0: 0~2ドリンク 1: 3~4ドリンク 2: 5~6ドリンク  
3: 7~9ドリンク 4: 10ドリンク以上

③1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?

0: ない 1: 1ヶ月に1度未満 2: 1ヶ月に1度  
3: 1週に1度 4: 毎日あるいはほとんど毎日

④過去1年間に飲み始めると止められなかった事がどのくらいの頻度でありましたか?

0: ない 1: 1ヶ月に1度未満 2: 1ヶ月に1度  
3: 1週に1度 4: 毎日あるいはほとんど毎日

⑤過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0: ない 1: 1ヶ月に1度未満 2: 1ヶ月に1度  
3: 1週に1度 4: 毎日あるいはほとんど毎日

⑥過去1年間に深酒の後体調を整えるために朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0: ない 1: 1ヶ月に1度未満 2: 1ヶ月に1度  
3: 1週に1度 4: 毎日あるいはほとんど毎日

⑦過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0: ない 1: 1ヶ月に1度未満 2: 1ヶ月に1度  
3: 1週に1度 4: 毎日あるいはほとんど毎日

⑧過去1年間に飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことがどのくらいの頻度でありましたか?

0: ない 1: 1ヶ月に1度未満 2: 1ヶ月に1度  
3: 1週に1度 4: 毎日あるいはほとんど毎日

⑨あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか?

0: ない 2: あるが、過去1年にはなし  
4: 過去1年間にあり

⑩肉親や親戚、友人、医師、他の健康管理に携わる人があなたの飲酒について心配したり飲酒量を減らすように勧めたことがありますか?

0: ない 2: あるが、過去1年にはなし  
4: 過去1年間にあり

### 【判定】

①~⑩までの合計	判定	アドバイス
★0~7点	問題飲酒ではないと思われます。	このままの適正飲酒を心がけましょう。
★8~14点	問題飲酒ですが、依存症まで至っていません。	飲酒量を少し減らしましょう。
★15~40点	依存症が疑われます。	すぐに病院や保健所等に相談しましょう。

引用: 国立病院機構久里浜医療センター

【※ドリンク換算例】日本酒 1合=2.2ドリンク 焼酎 1合=2.9ドリンク ビール 350ml=1.4ドリンク ビール 500ml=2ドリンク 酎ハイ 350ml=2ドリンク ワイングラス 1杯=1.2ドリンク 梅酒 1合=2.2ドリンク ウイスキー(原酒 30ml)=1ドリンク

## みんなで♪ レッツ・チャレンジ!! 「うすあじ (減塩) 生活」

なぜ、うすあじ(減塩)が大切なのかな?



塩分をとりすぎる状態が長く続くと・・・

高血圧 ⇒ 動脈硬化 ⇒ 全身の血管がポロポロに

脳卒中、心筋梗塞、腎不全 などになるリスクが高まります!

こうならないためには、日ごろから減塩を心がけることが大切です。工夫次第で塩分を減らすことができますので、自分にあった減塩生活にチャレンジしましょう。目標は、男性8g未満/日、女性7g未満/日

### ポイント① 食べるときに、上手に減塩

- ☆塩分の多いものはとらない
- ☆何にでもしょう油をかけるのをやめる
- ☆麺類の汁は飲み干さない

### ポイント② 作るときに、上手に減塩

- ☆煮干しやかつお節などで「天然だし」をとろう
- ☆旬の食材を選ぼう
- ☆酸味を利用しよう

### \*食品に含まれる塩分量 (目安)

- ・梅干し 1個 … 2.2g
- ・のり佃煮大さじ1 … 1.2g
- ・あじ干物 1枚 … 1g
- ・ちくわ 1本 … 0.6g
- ・ロースハム 1枚 … 0.4g
- ・即席ラーメン 1個 … 5~6g
- ・インスタントみそ汁 1袋 … 1.9g
- ・濃い口しょう油大さじ1 … 2.6g

### ちなみに 「天然だし」と「インスタントだし」の塩分量のちがいは?!



約3倍 違います

例えば・・・だし200mlを比較すると、  
○インスタントだし 塩分 0.54g  
○煮干しだし 塩分 0.20g

# 暑い夏の食中毒予防！

暑い季節になり、海や山などの屋外でバーベキューやキャンプをすることが多くなる一方で、食中毒菌も活発化し、細菌性の食中毒が多くなります。

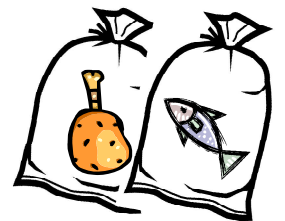
ちょっとした油断で苦い思い出にならないよう、正しい知識で食中毒を予防しましょう。



## 食中毒予防は調理前から始まっている？！

食材、特に食肉や魚介類を暑い季節の室温にしていると食中毒菌や腐敗菌が増殖します。クーラーボックスや保冷剤を使って低温を保ちましょう。保冷剤はクーラーボックス全体が低温になるよう複数配置し、食材を詰め込みすぎないようにしましょう。

食肉や魚介類は新鮮でも食中毒菌が付着していることがあります。クーラーボックス内で食肉や魚介類の汚染が野菜や他の食材に移らないよう小袋で分けましょう。



## 肉の加熱と箸の使い分けにはご用心！



食中毒菌の多くは中心部まで確実に加熱をすれば死滅します。食材はしっかりと加熱をしましょう。

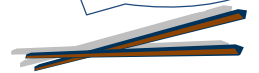
炭火のバーベキューでは火起こしが不十分だと、加熱不足になることがあるので、十分火を起こしてから調理するようにしましょう。

バーベキューでは火加減が難しいので、肉塊の状態では調理に向きません。火の通りやすいスライスした食肉を準備するようにしましょう。

小さい子供やお年寄りなど抵抗力の弱い人は食中毒の症状が重症化することがあるので、特に加熱を徹底しましょう。

食肉を焼くときは専用の箸やトングを使い、自分用の箸で生の食肉に触れないようにしましょう。

焼き専用



## 肉だけじゃない！おにぎりをにぎる時にもご用心！

バーベキューではおにぎりなども調理することがありますが、素手で調理すると食中毒の危険があります。

特に化膿している傷口には食中毒菌が多数付着していることがあるので、おにぎりは使い捨て手袋やラップなどを使って、直接接触せずに握るようにしましょう。

また、嘔吐や下痢など体調が悪い時には自分自身が食中毒菌を持っている可能性があり、十分手洗いしても食中毒菌が潜んでいることがあります。体調が悪い時には調理に参加しないようにしましょう。



## 小児救急電話相談

短縮電話番号「#8000」(携帯電話 利用可)

休日夜間の急な子供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。

## 難病相談について

隠岐保健所では、専門医による難病専門相談を行います。

今年度の実施科目は、膠原病内科と神経内科です。相談は無料・予約制です。



月日	時間	場所	科目
8月5日(金)	11:00~16:30	隠岐合同庁舎 予診室	膠原病内科
8月6日(土)	9:00~12:30	島前集合庁舎 相談室	
10月27日(木)	13:00~16:30	島前集合庁舎 相談室	神経内科
10月28日(金)	9:00~14:30	隠岐合同庁舎 予診室	

\* 予約締め切りは各相談実施日の1週間前です。

## 平成28年度 島根県調理師試験願書受付期間がせまっています。

<願書受付期間> 平成28年7月8日(金)まで

<願書受付場所> 隠岐支庁隠岐保健所(08512-2-9701)

隠岐支庁隠岐保健所島前保健環境課(08514-7-8121)

<試験日時> 平成28年9月7日(水) 13:00~15:00

<試験場所> 島根県隠岐合同庁舎(隠岐保健所)



### \* 隠岐保健所 お問い合わせ先 \*

<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 (調理師試験)

08512-2-9712 (小児救急電話相談、難病相談)

健康増進課

08512-2-9711 (適正飲酒)

08512-2-9713 (たばこ、うすあじ生活)

環境衛生課

08512-2-9714 (食中毒予防)

<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 (調理師試験、難病相談、適正飲酒、

たばこ、うすあじ生活、食中毒予防)

<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](mailto:oki-hc@pref.shimane.lg.jp)