

平成30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、平成29年度に3歳児健康診査を受診した子供とその保護者のうち、親子で歯及び口腔が健康である方で、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審査を行い、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。



最優秀賞

木田 隆宏さん、元晴さん
(隠岐の島町)

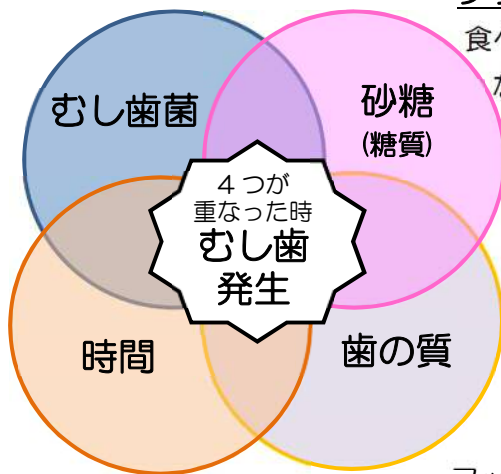
これからも
よい歯にいるために
歯みがきや定期健診を
続けてください♪



むし歯になりやすい4つの条件

プラークは細菌のかたまり

歯の表面の汚れを
プラークといいます。
そのプラークの中で
むし歯菌が酸を作って
歯を溶かします。
プラークを
取り除くためには、
歯みがきが基本!



ダラダラ食べしないことがむし歯予防のコツ

食べ物に含まれる糖質は、むし歯菌が酸を作る材料になります。特にむし歯菌は砂糖が大好きです。甘いものやジュースなどを間食としてよく食べる人は、歯みがきのタイミングや甘いものの食べ方に気をつけましょう。



フッ化物の利用で 酸に負けない強い歯を作ろう

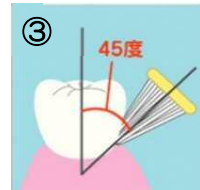
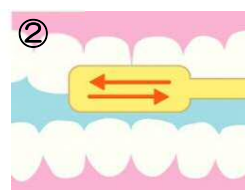
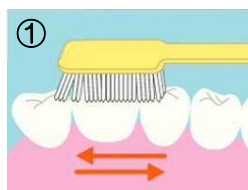
フッ化物を利用すると歯はむし歯になりにくい状態になります。また、溶けかけた歯のエナメル質を修復します。フッ化物の入った歯みがき剤を毎日使いましょう。



毎日の歯みがきで健口生活

～歯垢のたまりやすいところの磨き方～

- ① 奥歯のかみ合わせは毛先を水平に一本ずつ磨くように動かしましょう。
- ② 歯の表と裏側は、毛先を直角にあて往復運動しましょう。
- ③ 歯の表面は、歯と歯肉の境に毛先を45度に当てて、弱い力で動かしましょう。



かかりつけ歯科医院での定期健診でむし歯予防をしましょう。

(参考: 日本歯科医師会、島根県歯科医師会「歯っぴー島根」)



結核は昔の病気だと思っていないか？

現在、結核の患者数は減少しつつあります。しかし、現在も全国で年間約1万7千人、島根県でも約90人（H28）が発病している重大な感染症であることには変わりありません。

正しい知識を得ることが、予防の第1歩です！

☆結核の初期症状は、かぜと似ています。

せきや痰、発熱（微熱）、体重が減る等が長く続く場合は、結核を疑いましょう。

☆結核菌は人から人に「感染（空気感染）」します。

体の抵抗力や免疫力（外からの菌や毒物等の異物と戦う力）により、体内から追い出されるもしくは、体内に入っても発病せず、死滅または長い冬眠状態になることが多いです。

☆加齢等により体の免疫力等が低下すると、感染後体の中に閉じ込められていた結核菌が活動をはじめ、発病してしまうことがあります。また、乳幼児は免疫力が低いため、感染後すぐに発病、重症化しやすいです。



結核の流行や発病を防ぐためには、

予防接種や早期発見、規則正しい生活と健康管理が大切です！

- ・年1回は健診や人間ドック等を受け、健康状態をチェック！
- ・乳幼児にはBCG（結核を予防するワクチン）の接種をさせましょう！
- ・ストレスや疲労の蓄積、偏った食生活、睡眠不足等は免疫力低下につながります。ストレス解消、バランスの取れた食生活、規則正しい生活を心がけましょう！
- ・せきや痰が続き、「変だな」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう！



（参考：結核の統計2017（結核予防会結核研究所）、島根県薬事衛生課作成パンフレット）



思春期ご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、専門のスタッフが相談に応じます。ご本人だけでなく、ご家族の相談にも応じています。

- 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	申し込み締切
島前	8月31日（金）	10:30～15:00	島前集合庁舎 （西ノ島町別府）	各相談日の <u>2週間前までに</u> 下記連絡先へ
	11月30日（金）			
島後	8月30日（木）	13:00～17:00	隠岐合同庁舎 （隠岐の島町港町）	
	11月29日（木）			

相談対応者

島根県立こころの医療センター：精神保健福祉士、臨床心理士

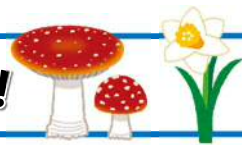
隠岐保健所：保健師

★ お気軽にご相談ください

島前…島前保健環境課（08514）7-8121

島後…地域健康推進課（08512）2-9712

有毒植物や毒キノコに要注意！



最近では、自然に親しみながら、たくさんの方が山菜採りやキノコ狩りを楽しんでいます。
しかし、食べて美味しい種類のほかに、人体に有害な成分を含む「有毒植物」や「毒キノコ」があり、それを誤って食べて食中毒を起こす事例が全国で起きています。（死亡事例もあります！！）

安全だと確信できないものは・・・

ゼツタイに

「採らない！」「食べない！」「売らない！」「人にあげない！」

<代表的な有毒植物や毒キノコ>

イヌサフラン<有毒植物>



【中毒症状】

嘔吐、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。
重症の場合は死亡することもある。

スイセン<有毒植物>



【中毒症状】

食後 30 分以内で吐気、嘔吐、頭痛等。
（むかつき、下痢、発汗、昏睡、低体温等もある）

ハイロシメジ<毒キノコ>



【中毒症状】

食後数十分～24 時間以内に嘔吐、下痢等。
数日で回復する。

カエントケ<毒キノコ>



【中毒症状】

食後 30 分から発熱、下痢、手足のしびれ等。
消化器不全、脳神経障害で死亡することもある。

触ってもダメ！

自然毒のリスクプロファイル（厚生労働省）
(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html) を加工して作成

山菜・野草やキノコを食べて体調が悪くなったら、お近くの医療機関へ

住宅宿泊事業法（民泊新法）について

住宅宿泊事業法 { 平成 29 年 6 月 16 日公布
平成 30 年 6 月 15 日施行

宿泊営業の実施にあたっては、原則、旅館業法に基づく許可が必要となりますが、住宅宿泊事業法に基づく届出を行うことで、宿泊料を受けて人を宿泊させる事業をすることができるようになります。
ただし、営業が可能になるまでの手続きや年間提供日数の上限などの条件が旅館業法とは異なります。

詳しくは以下の島根県及び観光庁のポータルサイトをご覧ください。

島根県：http://www.pref.shimane.lg.jp/bousai_info/yakuji/eisei/minpaku/

観光庁：<http://www.mlit.go.jp/kankocho/minpaku/index.html>

小児救急電話相談

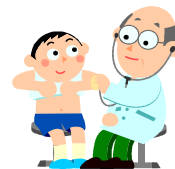
短縮電話番号「#8000」(携帯電話 利用可)

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。

難病相談について

隠岐保健所では、下記のとおり専門医による難病専門相談を行います。
相談は無料・予約制です。



	日時	場所	専門科目	担当医師	申込期限
島前地域	7月26日(木) 13:30~16:30	島前集合庁舎 (西ノ島町大字 別府 56-17)	神経内科	島根県立大学出雲キャンパス 山下一也医師	7月19日 (木)
	10月1日(月) 13:30~16:30		眼科	島根大学医学部 杉原一暢医師	9月21日 (金)
島後地域	7月27日(金) 9:00~14:30	隠岐合同庁舎 (隠岐の島町 港町塩口 24)	神経内科	島根県立大学出雲キャンパス 山下一也医師	7月17日 (火)
	10月30日(火) 13:00~17:00				10月23日 (火)

お問い合わせ先・申し込み先 【島前】 島前保健環境課 TEL:08514-7-8121
【島後】 地域健康推進課 TEL:08512-2-9710

特定医療費(指定難病)受給者証の更新手続きについて

特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方は、一部の方を除き有効期間が9月30日までとなっております。対象者には更新案内を6月中に郵送いたします。更新を希望される方は、提出書類を揃えて、保健所へ提出または郵送してください。10月1日以降に申請をした場合は、新規申請扱いとなり、助成を受けられない期間が発生しますので、ご注意ください。

提出期限 8月3日(金)

受付窓口 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)
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)

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> 〒685-8601 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
地域健康推進課 08512-2-9711
環境衛生課 08512-2-9714

<HP> http://www.pref.shimane.lg.jp/oki_hoken/ <E-mail> oki-hc@pref.shimane.lg.jp