

## 平成30年度「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール

朝食の大切さを考えるきっかけとしてもらうため  
小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、  
「野菜をしっかりと使ったご飯にあう朝食のおかず」を  
募集しました。60作品の応募があり、審査の結果、  
下記の作品が最優秀賞に選ばれました。

受賞作品の全レシピは隠岐保健所のホームページに掲載  
しています。ぜひ朝食や毎日の食事につけてみてください。



隠岐の島町立有木小学校5年  
馬庭 史音さん

### 最優秀賞

#### 「海と山のたまご焼き」



【材料】(4人分)

- ・卵 3個
- ・納豆 1/4パック (約15g)
- ・もずく 30g
- ・しらす 20g
- ・パプリカ(赤) 1/8個 (約20g)
- ・ほうれん草 1株 (約20g)
- ・めんつゆ 小さじ2
- ・油 小さじ2

【作り方】

- ①パプリカとほうれん草はみじん切りにする。
- ②卵をボウルに溶き、めんつゆと納豆、もずくしらす、①の野菜を入れて混ぜる。
- ③フライパンで油を熱し、②を1/3入れて、軽く焼き色がついたら手前に向かって巻いていく。これを2回繰り返す、卵焼きを作る。

ワンポイント  
アドバイス

- 入れる野菜を変えれば、味の変化が楽しめます。
- 具を入れすぎると巻きにくくなります。

## 12月1日は世界エイズデーです

～「UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと」～

### ■ HIV(ヒト免疫不全ウイルス)とエイズ(後天性免疫不全症候群)の違い

- ・HIV: エイズの原因となるウイルスの名称。
- ・エイズ: 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状態。

### ■ エイズの発症は薬で遅らせることができます。

早期発見・治療につながればエイズを発症することなく、感染していない人と同じような生活が送れます。

### ■ 検査を受けなければ、HIVの感染はわかりません。

HIVは誰でも感染する可能性があります。感染が心配な場合は、まず保健所に相談してください。

～保健所では、HIV/エイズに関する相談・検査を実施しています。～

検査・相談は無料、予約制・匿名で受けられます、検査結果は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：08512-2-9710



いざ！という時のために備えておきたい

## 災害時の食中毒予防



平成30年は、4月の島根県西部を震源とする地震や7月豪雨により、島根県内においても被災した地域がありました。また、秋には台風による風水害や北海道胆振東部地震などが続き、自然災害が連発する年となりました。

災害時は、水や衛生用品の不足などの要因により、十分な衛生状態を確保することが難しくなります。過去には、避難所において食中毒が発生していることから、避難生活での食中毒予防についてもあらかじめ確認し、災害に備えましょう。

### ～避難生活で食中毒を予防するための家庭内備蓄のポイント～

#### ■飲み水の備蓄

##### 『飲み水は最低9リットル×人数分の備蓄を！』



災害に備えて、各家庭でも、最低3日分程度の飲み水の備蓄が必要とされています。

(1人1日最低3リットル×3日=9リットル)

#### ■衛生用品の備蓄

##### 『特に衛生用品の備蓄は役に立ちます！』



食中毒対策等のため、以下の衛生用品が役に立ったとの声があります。

##### ・消毒用アルコール

手指や調理器具の消毒に役立ちます。

##### ・使い捨て手袋・ビニール袋

調理の際、素手で食品を触らずに済みます。

##### ・ウェットティッシュ

水が使えない場合に、手指の汚れを落とすのに役立ちます。

##### ・ラップ・アルミホイル

食器に巻いて使うことで、食器を洗わずに済みます。

##### ・カセットコンロ・ガスボンベ

ガスや電気が停止した場合などでも、お湯を沸かしたり、加熱調理ができます。



#### ■過去にはこんな食中毒が・・・

	事例1 (東日本大震災)	事例2 (熊本地震)
原因食品	炊き出しでの鶏肉煮込み料理	おにぎり
原因物質	ウェルシュ菌	黄色ブドウ球菌
患者数	69名	34名
症状	下痢、腹痛など	嘔吐、吐き気など

関東地方の話ではあるけれど・・・



## 風しんの報告数が増加しています

平成30年10月現在、関東地方において風しんの患者数が大幅に増加しており、30～50歳代の男性で、抗体を持たない方の発生が多く見られています。

なお、平成30年11月1日現在、島根県内では1名の方が風しんと届出されています。

### ■そもそも、風しんって？

感染者の飛沫（唾液のしぶき）などによりうつる感染症。主な症状は発しん・発熱・リンパ節の腫れであり、多くは数日で治ります。働き盛りの年代の男性がなりやすいことが分かっています。

### ■なぜ風しんを予防しなければいけないの？

妊娠初期の妊婦が風しんにかかると、出生児が先天性風しん症候群（難聴・心疾患・白内障などの障がいが出ること）になる可能性があるため、注意が必要です。

平成24～25年にかけて大規模な流行があり、2年間で16000人を超える患者が報告され、45人の出生児が先天性風しん症候群と診断されています。

### ■どこで感染するの？

咳やくしゃみでうつるため、特に学校・職場・公共交通機関などの人が集まる場所で感染が広がる恐れがあります。

### ～風しんの予防対策～

1. 体調不良の時は、無理して外出しないようにしましょう！
2. どうしても外出する場合は、咳エチケットを徹底しましょう！
3. 妊娠を予定される方やその家族は、抗体価検査をご検討ください！

## インフルエンザに備えましょう

インフルエンザが流行する時期が近づいてきました。

インフルエンザは咳やくしゃみのほか、鼻水などに汚染された物から感染し、38℃以上の発熱や咳、倦怠感（だるさ）や関節痛などの症状が現れます。

### ■かからないために、うつさないために

- ・流行する前に、あらかじめ予防接種を受けましょう。
- ・咳、くしゃみ等の症状のある方は、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。
- ・外出後は手洗いを行いましょう。アルコール製剤の使用も効果があります。
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ・十分な休養と、バランスのとれた食事を摂取しましょう。
- ・持病のある方や妊婦さん、体調不良の方等は、なるべく人混みを避けましょう。

### ■かかったかなと思ったら

早めに医療機関を受診し、安静にして休養しましょう。



## 医療従事者、調理師の方は届出が必要です



医療従事者及び調理師で、次の条件に該当する方は、法律に基づき2年ごとに厚生労働大臣又は都道府県知事へ就業等に関する届出が必要です。平成30年度は、届出の年にあたります。

該当の方は、平成30年12月31日現在の状況について、隠岐保健所へ届出をお願いします。

◇提出期限 平成31年1月15日(火)

◇隠岐保健所へ届出が必要な方

資格	対象	届出用紙
医師、歯科医師 薬剤師	全員（隠岐管内の施設に勤務又は居住の方）	従事者の方は職場等を通じて配布。 勤務されていない方は、厚生労働省ホームページから入手可。保健所にも配置。
保健師、助産師、 看護師、准看護師、 歯科衛生士、 歯科技工士	隠岐管内の施設で医療行為業務に 従事している方	従事者の方は職場等を通じて配布。 島根県医療政策課ホームページから入手 可。保健所にも配置。
調理師	隠岐管内の次の施設で調理業務に従事する方 ○寄宿舍、学校、病院、事業所、社会福祉施設、 介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に 飲食を調理し供与している施設 ○飲食店営業、魚介類販売業、惣菜製造業	島根県ホームページ「しまね電子申請サー ビス」から届出が可能。 保健所及び各町村役場窓口に配置。

◇お問い合わせ先 総務医事課 08512-2-9901

## 指定難病の医療費助成について

隠岐保健所では、指定難病の医療費助成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、厚生労働大臣が指定した疾病のことです。平成30年4月現在で331疾病が指定されています。

医療費助成制度の申請には、医師が作成する診断書（臨床調査個人票）などの書類が必要です。お気軽にお問い合わせください。

## 被爆者手帳を提示しましょう

被爆者健康手帳所持者は、介護事業者等に被爆者健康手帳を提示することによって、介護保険の医療系・福祉系サービスの自己負担分が公費助成されます。

医療・福祉（介護）両方とも自己負担なしで受けることができます。（保険の範囲のみ）

〈助成対象となるサービス〉

- ・訪問リハビリテーション
- ・デイサービス
- ・訪問看護
- ・ショートステイ（短期入所）
- ・通所リハビリテーションなど

※グループホームは対象外です。 ※訪問介護は、別途申請が必要です。

※なお、介護保険（医療系・福祉系）の公費負担を受けるためには、介護保険法の規定による要介護又は要支援の認定を受けていることが前提となります。

### \*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 - 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/](http://www.pref.shimane.lg.jp/oki_hoken/) <E-mail>oki-hc@pref.shimane.lg.jp