

はるもにあ

第 7 4 号

「Harmonia vivo(エスペラント語「調和する生」)より」

麻疹、百日咳などの呼吸器感染症にご注意！

呼吸器感染症は、飛沫感染などで周囲に感染が広がりやすいことが特徴です。
特に今年は、感染力が強い麻疹、百日咳の発生が多く、注意が必要です。
※全国報告数の前年比（1～5 月分）：麻疹 約 5 倍、百日咳 約 66 倍(R7/6/9 現在)

★麻疹（はしか）

特 徴：感染力が非常に強く、空気感染する

症 状：発熱、咳等のかぜ様症状、発疹など

注意点：免疫力の低い人は重症化しやすい

妊婦は早産等のリスクにつながる

★百日咳

特 徴：感染力が強く、乳児は命に関わることも

症 状：かぜ様症状、特徴的な激しい咳など

注意点：ワクチン接種後、年数が経過した成人で
の発病も報告されている



麻疹、百日咳の感染症対策

呼吸器感染症の感染対策として、手洗い、マスク着用、換気、十分な休息などが挙げられます。
また、麻疹や百日咳は、ワクチンで予防することもできます。予防接種は、自分自身を守るだけでなく、ワクチン接種ができない周りの人たちを守るためにも重要な感染症対策です。
自分のできる感染症対策に取り組み、毎日を安心して過ごせる地域にしましょう。

細菌による食中毒に要注意！

夏場は気温や湿度が高くなり、細菌が増えやすい季節です。
食中毒を起こす細菌が増えても、見た目、味、においは変わりません。
おいしそうに見えても、食中毒になる可能性があります！

【食中毒予防の3原則】

つ け ない：ハンドソープ等を使用し、手をよく洗おう！

増やさない：食品は冷蔵庫で保管を！調理後は早めに食べましょう。

や っ つ け る：食品は中心部までよく加熱を！



浄化槽は適正な維持管理が必要です

浄化槽は、微生物の働きで生活排水を処理する装置です。正常に機能させるには、定期的な「保守点検」「清掃」「法定検査」が欠かせません。

【保守点検】浄化槽の機能維持のため、点検・調整・修理などを法令で定められた回数行うこと

【清 掃】1 年に 1 回以上、汚泥の引き抜きと機器洗浄を行うこと

【法定検査】保守点検や清掃が適切に行われ、浄化槽が正常に機能しているかを確認する検査



↑詳しくはこちら
(島根県 HP、浄化槽の適正管理)

❀ 難病専門相談のご案内（要予約） ❀

難病専門相談では、治りにくい病気で悩んでいる方や、かかっている病気のことについて相談したい方の相談を**無料**でお受けします。専門医による相談で**予約制**となっています。科目は日にちによって異なりますので、ご確認のうえ予約をしてください。



◆日時・場所・専門科目・担当医師

	日時	場所	専門科目	担当医師	申込期限
島前地域	9月11日(木) 13:30~16:30	島前集合庁舎 (西ノ島町大字 別府飯田 56-17)	膠原病内科	島根大学 医学部附属病院 近藤正宏 医師	8月28日(木)
	10月23日(木) 13:30~16:30		脳神経内科 ※訪問を希望 の場合は要相談	島根県立大学 学長 山下一也 医師	9月29日(月)
島後地域	9月11日(木) 13:30~16:30	隠岐合同庁舎 (隠岐の島町 港町塩口 24)	膠原病内科	島根大学 医学部附属病院 近藤正宏 医師	8月28日(木)
	10月24日(金) 9:00~14:30		脳神経内科	島根県立大学 学長 山下一也 医師	9月29日(月)

※膠原病内科はオンライン、脳神経内科は対面です。

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

❀ しまね難病相談支援センターを知っていますか？ ❀

しまね難病相談支援センターでは、難病に関する相談（治療・生活・就労等）を行っています。特定医療費受給者証をお持ちでない方でも相談は可能ですので、下記の連絡先にお問い合わせください。

また、隠岐保健所でも難病に関する相談は随時受け付けております。お気軽にご相談ください。

◆しまね難病相談支援センターが行っている難病相談

相談名	主な相談内容（担当者）	相談日時	連絡先
難病相談	一般相談 難病、治療、生活などに関する相談	月～金 8:30~16:30 (祝日を除く)	しまね難病相談支援センター 電話 0853-24-8510 ※就労相談は前日までに要予約
	就労相談 難病患者の就労に関する相談（ハローワークの就職サポーター対応）	毎月第2水曜日 13:30~15:30	

*隠岐保健所へのお問い合わせ

【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

こころの健康相談のご案内（要予約）



様々な「こころの悩み」や「不眠」「ギャンブル問題」「物忘れ」「アルコール問題」などに対して、相談に応じます。ご本人、ご家族、支援者の方々、どなたでもご利用いただけます。

月 日	時 間	方 法	担当スタッフ	場 所
9月4日（木）	14：00	対面又はオンライン	精神科医師 保健師	島前：島前集合庁舎 島後：隠岐合同庁舎
11月6日（木）	～16：00	オンライン 相談		
令和8年1月14日（水）	13：00			
令和8年3月6日（金）	～15：00			

◆予約をご希望の方は、各相談日の2週間前までに下記連絡先へお申し込みください。



【 オンライン相談とは？ 】

- ・タブレット端末を使って隠岐保健所と本土のお医者さんをつなぎます。
- ・機器の操作などは保健所の保健師が行います。
- ・インターネットを利用しないのでプライバシーは保護されます。
- ・安心してご利用ください。



思春期ここ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、専門のスタッフが対面で相談に応じます。

- 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	担当スタッフ	場 所
島前	9月11日（木）	9:00～	○島根県立こころの医療センター 臨床心理士、精神保健福祉士 ○隠岐保健所 保健師	島前集合庁舎
	11月13日（木）	16:00		
島後	9月12日（金）	9:00～		隠岐合同庁舎
	11月14日（金）	14:00		

◆予約をご希望の方は、各相談日の2週間前までに下記連絡先へお申し込みください。

お酒の困りごと相談のご案内（要予約）

お酒について悩みをお持ちの方、一人で悩まずに相談してみませんか？

- 「お酒によるトラブルで悩んでいる。」
- 「お酒で体調をくずしてしまった。」
- 「一度お酒をやめていたのに、再開してしまった。」
- 等

	月 日	時 間	相談員	場 所
島 前	8月4日（月）	14:00～16:30	断酒新生会隠岐支部 酒害相談員・家族相談員 （面談形式）	島前集合庁舎
	12月11日（木）			
島 後	8月5日（火）	9:00～12:00		隠岐合同庁舎
	12月12日（金）			

◆予約をご希望の方は、各相談日の1週間前までに下記連絡先へお申し込みください。

相談・予約受付

【島前】島前保健環境課(08514)7-8121

【島後】地域健康推進課(08512)2-9712

7月28日～8月3日は「肝臓週間」 7月28日は「日本肝炎デー」です



肝炎ウイルスは、誰でも感染している可能性があります。肝がん（肝細胞がん）の主な原因はB型・C型のウイルス性肝炎によるものです。

肝炎ウイルスに感染しても、ほとんど自覚症状がありません。気づかないうちに、慢性肝炎になり、そのまま放置していると、肝硬変や肝がんに進むことがあります。

肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、早期発見・治療をするために検査を受けましょう！
保健所では、肝炎ウイルスに関する相談・検査を実施しています！気になった方はご相談ください。

相談・検査受付 島前(島前保健環境課)：08514-7-8121 島後(環境衛生課)：08512-2-9715

結核は昔の病気だと思っていませんか？

—9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です—



結核の患者数は減少しつつありますが、昨年は全国で約1万6千人、島根県で100人を超える方が患者として報告されました。県内では約3日に1人が結核と診断されていることになります。

結核は、空気を介して、人から人へと感染する重大な感染症です。しかし、早期発見できれば、発症者の重症化を防ぎ、周囲への感染拡大も防ぐことができます。

結核の初期症状は、かぜと似ています。せきや痰、発熱（微熱）や体のだるさ等が2週間以上続く場合は、結核を疑い、早めに医療機関を受診しましょう。

島根県子ども医療電話相談 「#8000」

休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときに、小児科専門のスタッフに電話で相談できます。

「#8000」をプッシュすると、お子さんの症状に応じた適切な対処法などアドバイスを受けることができます。（相談受付時間） 平日 19:00～翌朝9:00、土日祝日 9:00～翌朝9:00

＊相談は無料ですが、通話料は利用者の負担になります。

＊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飯田 56-17 島前集合庁舎 2 階
島前保健環境課 08514-7-8121

＜島後＞ 〒685-0015 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 08512-2-9715

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