

はつらつ

発行：松江保健所

正しい手洗いで食中毒・感染症予防

手洗い半端ないって！

皆さんは食中毒や感染症対策のチラシで「しっかり手を洗いましょう」という言葉を見かけたことはありませんか？

春先はノロウイルスをはじめとするウイルス性の食中毒や、インフルエンザなどの感染症にまだまだ注意が必要です。手洗いは最も重要な予防対策です。しっかり手を洗うとはどういうことか、ぜひ参考にしてください。

手洗いの方法（次の方法で2度洗い（2回繰り返すこと）が効果的！！）



©公益財団法人 日本食品衛生協会 無断転載・複製禁止

清潔なタオル等を使いましょう↑

いつすればいいの？

トイレの後、調理の前、食事の前、外出から戻った時に行うとよいです。

適切なタイミングで、適切な手洗いをを行い、食中毒・感染症を予防しましょう！

【問合せ先】衛生指導課 0852-23-1317

松江保健所は松江市と島根県の共同設置になりました

松江市が中核市になったことに伴い、平成30年4月から、松江保健所は松江市と島根県による共同設置となりました。これに伴い、一部業務の窓口が変更になっています。

血圧と脈拍を測定して脳卒中を予防しましょう！

血圧が高い状態を放っておくと、血管が詰まったり（脳梗塞）、破れてしまう（脳出血）「脳卒中」を引き起こしてしまいます。日頃から血圧を測定して、血圧の状態を知りましょう。

また、動悸がする・脈が乱れる等の自覚症状があった場合や、健康診断等で血圧が高い・不整脈があると言われた場合は、放置せず早めに医療機関を受診しましょう！

【血圧を測るときのポイント】

高血圧の診断基準（「家庭血圧」）
収縮期血圧（最高血圧） 135 以上
かつ／または
拡張期血圧（最低血圧） 85 以上

ひじは心臓と同じ高さに
（上腕式の場合）



- ・毎日、時間を決めて測る
- ・数分安静にしてから測る
- ・測った結果を記録する

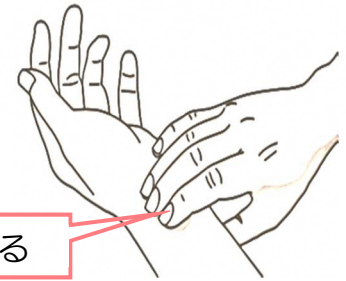
背もたれのある椅子に座る

【脈拍を測るときのポイント】

安静時にリラックスした姿勢で測定する

1 分間の脈拍を測る（15 秒間測って 4 倍にしてもよい）

人差し指・中指・薬指の 3 指を手首の動脈に軽くあて（右図）、測る



特に冬場は家の中の急激な温度変化により、血圧や脈拍が大きく変動することで、脳卒中などを引き起こす危険性も高くなります。

【問合せ先】健康増進課 0852-23-1314

肝がん・重度肝硬変の医療費助成制度が始まりました

医療費助成を受けるためには、県が発行する「参加者証」が必要です。松江保健所では、参加者証の申請を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

○助成の内容

平成 30 年 4 月以降、1 年以内に肝がん・重度肝硬変の入院治療額が、四月以上高額療養費の基準額を超える月がある場合、その月の自己負担額が 1 万円になります。

○助成を申請できる方（以下のすべての条件を満たした方）

- ① B 型・C 型肝炎が原因の肝がん・重度肝硬変と診断された方
- ② 肝がん・重度肝硬変治療の研究に協力していただけの方
- ③ 年収が下記の基準を満たす方
 - 69 歳以下 … 高額療養費の限度額適用認定証の区分が「エ」または「オ」
 - 70～74 歳 … 保険証の自己負担割合が 2 割または特例による 1 割
 - 75 歳以上 … 保険証の自己負担割合が 1 割
- ④ 平成 30 年 4 月以降、1 年以内に肝がん・重度肝硬変の入院治療費が三月以上高額療養費の算定基準額を超えた方

助成制度の申請には、医療機関が発行する「入院記録票」や、医師の「臨床調査個人票（診断書）」が必要になります。詳しい申請方法については下記までお問い合わせください。

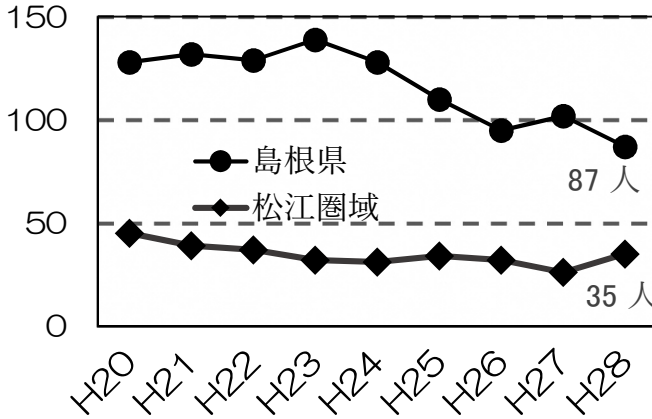
【問合せ先】医事・難病支援課 0852-23-1315

「結核」を過去の病気だと思っていないか？！

結核は現在進行形の感染症で、だれもが感染する可能性があります。正しい理解と適切な対応で結核の発病と感染を予防しましょう。

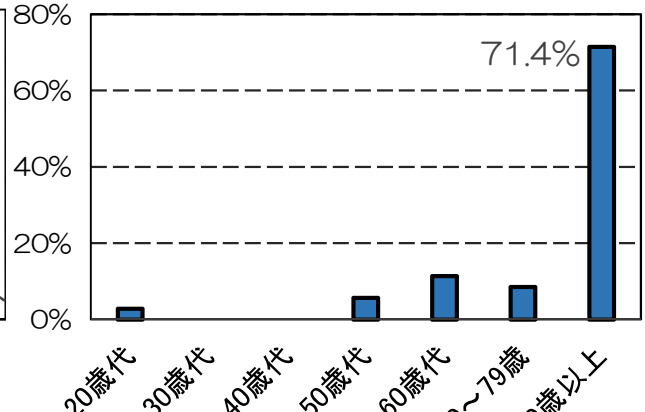
結核の現状

松江圏域で結核と診断された人は、30人前後と横ばいが続いています。



結核と診断された人数(人)

80歳以上が7割をしめます。結核が国民病であった時代に感染した人が、高齢等で免疫力の低下に伴い発症するケースが多くみられます

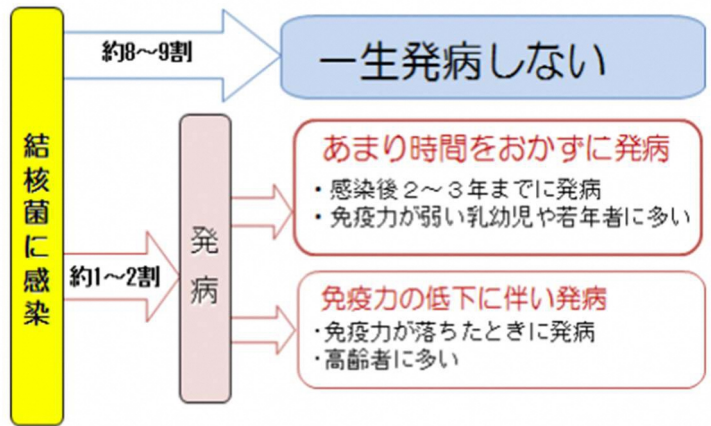


年代別割合 (平成28年 松江圏域 総数35)

結核とは

結核菌の混じったしぶきが、咳やくしゃみで空気中に飛び、吸い込むことで感染します。その菌が肺などの臓器で増殖することによって、結核を発症します。

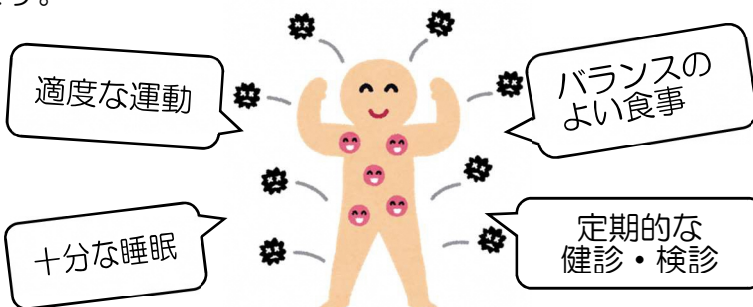
結核は感染する病気ではありますが、感染してもすべての人が発病するわけではありません。また他の人に感染することはありません。



結核の予防と早期発見のポイント

～健康的な生活で免疫力UP～

早期発見は本人の重症化を防ぐためだけでなく、家族や職場など周りへの感染を防ぐためにも重要です。



いつもと様子が違うと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう

- ・2週間以上続く、「せき」、「たん」、「微熱」は要注意です
- ・高齢者は、倦怠感、食事量の低下などが初期症状となる場合があります

「専門相談」のご案内

◆◆◆気軽に相談ください。◆◆◆

	事業内容	相談日・検診日	担当課
心の健康相談	心の健康、お酒の問題で悩んでいる方やその家族を対象に精神科医師による相談	予約が必要 毎月2回 *別に安来会場（安来中央交流センター）にて奇数月実施	心の健康支援課 TEL (0852) 23-1316
アルコール相談	アルコール問題で悩んでいる方やそのご家族の方を対象に臨床心理士、島根県断酒新生会（酒害・家族相談員）による相談	予約が必要 毎月1回	
難病相談	原因不明で症状が慢性化し、治療が困難な病気の方やその家族の方を対象に、治療上の不安、療養、介護の相談及び特定疾患に関する医療費助成制度等についての相談	随 時	医事・難病支援課 TEL (0852) 23-1315
エイズ相談	エイズに関する相談	随 時	直通専用電話 TEL (0852) 31-5051
エイズ検査	HIV抗体検査は、無料・匿名・即日検査	予約が必要 第2火曜日、第3木曜日 9:00~11:00 第4火曜日 9:00~11:00 13:30~15:00	
肝炎検査	肝炎ウィルス検査（B型・C型）を無料で実施		医事・難病支援課 TEL (0852) 23-1315
肝炎相談	肝炎検査等に関する相談	随 時	
HTLV-1相談	HTLV-1（ヒトT細胞白血病ウィルス-1型）に関する相談	随 時	
思春期専門相談	思春期の心と体の問題で悩んでいる方やその家族等を対象とした保健師等による相談	随 時	健康増進課 TEL (0852) 23-1314
医療安全相談	医療に関する相談、医療機関に関する苦情などの相談（医療内容のトラブル、診療行為の是非や過失の有無など相談に対応できない場合もあります）	月曜日から金曜日 （祝日・年末年始は除く） 9:00~12:00 13:00~17:00	直通専用電話 TEL (0852) 32-5258

★その他保健、薬事、食品衛生、動物の愛護のこと等何でもご相談ください。

★各種相談の秘密は厳守いたします。

★相談日が特に指定していない「随時」は開庁日の8:30~17:15までに限ります。

★実施日は祝日・年末年始等による変更がありますので、各月の実施日を確認の上ご利用ください。

※松江市域の環境保全・廃棄物に関しては松江市環境センター（学園南一丁目20-43）にご相談ください。

松江市環境センター窓口 環境保全課 (0852) 55-5274 廃棄物対策課 (0852) 55-5671



松江保健所（「いきいきプラザ島根」3階）

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

TEL (0852)23-1313 FAX (0852)21-2770

E-mail matsue-hc@pref.shimane.lg.jp

URL https://www.pref.shimane.lg.jp/matsue_hoken/

【アクセス】

○[車でお越しの際は]

- ・山陰自動車道（松江道路）「松江東」出口から南へ200m
- ・国道9号線「東津田交差点」から南へ1.4km

○[バスでお越しの際は]

- ・松江市営バス「県合同庁舎前」停留所下車
〈JR松江駅前から、「南循環線外回り」（約15分）又は「県合同庁舎行き」（約20分）〉