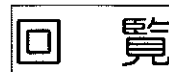


# はつらつ



発行：松江保健所

## あなたのこころお元気ですか？

◆あなたのストレスをチェックしてみましょう！◆

この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください



- |                                   |    |   |     |
|-----------------------------------|----|---|-----|
| ① 毎日の生活に充実感が無い                    | はい | ・ | いいえ |
| ② これまで楽しんでやれていたことが、<br>楽しめなくなった   | はい | ・ | いいえ |
| ③ 以前は楽にできていたことが、<br>今ではおっくうに感じられる | はい | ・ | いいえ |
| ④ 自分が役に立つ人間だと思えない                 | はい | ・ | いいえ |
| ⑤ わけもなく疲れたような感じがする                | はい | ・ | いいえ |

※大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業  
「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防  
システム構築に関する研究」報告書、H14

『はい』の合計  個

日頃から多くのストレスを抱えているのに、つい我慢していることはありませんか？  
『はい』が「2項目以上」あり、「2週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、  
専門の医療機関の受診や、心の健康相談等の利用をおすすめします。  
定期的なストレスチェックを心がけ、心の健康を保ちましょう。

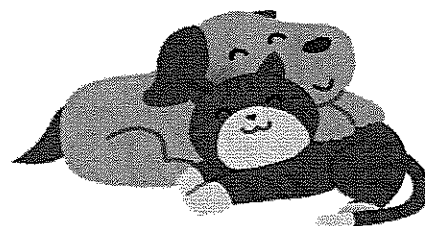


【問合せ先】心の健康支援課 0852-23-1316

## 備えよう！ペット動物の災害対策

突然の地震や火災、いざというとき、ペット動物と一緒に安全に避難できますか？

- ◆住まい：耐震化、家具の固定など、災害対策を強化する
- ◆家族：災害発生時の連絡方法、集合場所など、家族全員で話し合う
- ◆地域：災害時に助け合えるよう、日頃からご近所に気を配っておく
- ◆情報：住んでいる地域の防災計画を確認する
- ◆訓練：指定された経路を通り、動物を連れて避難場所まで行ってみる
- ◆迷子札：室内飼育でも、普段から身元を示すものをつけておく
- ◆しつけと健康管理：動物のしつけと健康管理をする
- ◆動物用備蓄品：5日分程度の物資をまとめておく



【問合せ先】衛生指導課 0852-23-1317

**防災チェックリスト**（環境省自然環境局総務課動物愛護管理室 <http://www.env.go.jp/nature/dobutsu.aigo/>）

### ○動物のための持ち出すものリスト

【優先順位1】・・・命や健康にかかわるものは持ち出しやすい身近なところに置いておきましょう

- 療養食、薬   5日分以上のフード、水   予備の首輪、リード（伸びないもの）   食器  
ガムテープ（ケージの補修など多用途に使用可能）

【優先順位2】・・・飼い主や動物の情報を記録したものを用意しておきましょう

- 飼い主の連絡先   動物の写真   ワクチン接種状況   既往症・健康状態   かかりつけの動物病院 など

【優先順位3】・・・ペット用品は分かりやすいところにまとめておきましょう

- ペットシート   排泄物の処理用具   タオル   ブラシ   おもちゃ   洗濯ネット（猫の場合）  
トイレ用品（猫の場合は使い慣れたトイレ砂） など

# 生・半生・加熱不足の鶏肉料理による カンピロバクター食中毒が多発しています！！

❄️「新鮮だから安全」ではありません！  
肉は食生活に欠かせない食材です！おいしく安全に食べましょう。



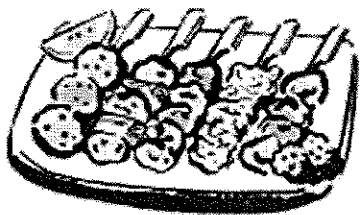
市販鶏肉には、  
高い割合（20～100%※）  
でカンピロバクターがいます

※過去の厚生労働科学研究の結果

カンピロバクターって何？

特徴：ニワトリやウシなどの腸の中に  
いる菌。熱に弱い。

食中毒の症状：下痢、腹痛、発熱など。



楽しい外食にするために

- ・よく加熱された鶏肉料理を選んで楽しい食事にしましょう！

家庭での調理で気を付けること

- ・十分な加熱（肉の色が白くなるまで）。
- ・サラダなど生で食べるものとは別に調理。
- ・鶏肉を調理した器具を熱湯で消毒。

鶏肉以外のお肉や加工された肉も

しっかりと加熱しましょう

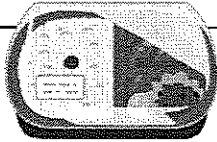

- ・特に冷凍された食肉調理品（メンチカツなど）には十分な加熱が必要なものがあります。
- ・表示をチェックし、適切な調理方法で加熱しましょう！

【問合せ先】衛生指導課 0852-23-1317

## 「消費期限」と「賞味期限」の違いを知ってる？

加工食品などのパッケージには食品表示法に基づいて、名称、原材料名、保存方法などの「食品表示」が記載されています。表示すべき事項のうち、「賞味期限」又は「消費期限」として期限を記載することになっていますが、この2つはそれぞれ別の意味があります。

意味の違いを知って、食品の購入、適切な保存、安全な利用などに役立てましょう。

	消費期限	賞味期限
定義	腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日のこと	期待されているすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日（又は年月）のこと
品質の劣化	早い	遅い
食品の例	弁当や惣菜など 	缶詰やスナック菓子など 
過ぎた場合	衛生上の危害が生ずる可能性が高くなる	すぐに食べられなくなるわけではない

消費期限や賞味期限は、未開封の状態、保存方法に表示されている方法で保存した場合の期限ですので、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が過ぎる前であっても品質が劣化していることがあります。

【問合せ先】衛生指導課 0852-23-1317

# 知って防ごう 脳卒中！

脳卒中は突然発症し、体のまひや高次脳機能障害などの後遺症を残したり、命を落とすこともある怖い病気です。しかし、望ましい生活習慣を身につけ、持病など基礎疾患の治療、管理をきちんと行うことで、発症の危険性を低くすることができます。脳卒中を正しく知って予防しましょう。

## 脳卒中ってどんな病気？

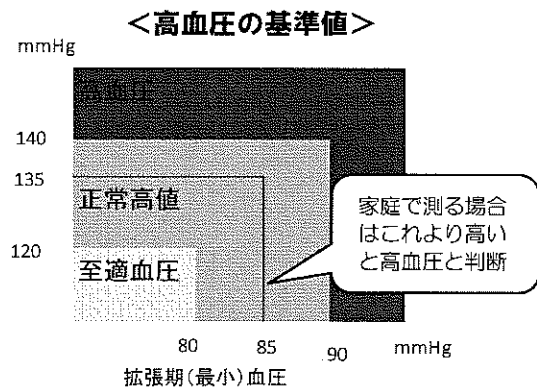
○脳の血管が詰まったり（脳こうそく）、破れたりする（脳出血）病気をまとめて脳卒中と言います。脳卒中は、介護が必要となった原因疾患の第2位です。（H25年国民生活基礎調査より）

## 脳卒中発症と高血圧には深い関係がある

- 松江圏域では、脳卒中を発症した人の約7割の人が「高血圧」と診断されています。
- 血圧の高い状態を放っておくと、血管が硬くなったり（動脈硬化）、傷ついて破れやすくなり、脳卒中発症の危険性が高まります。

## 脳卒中の予防は、高血圧の管理がカギ！

- 自分の血圧を知っておくことが大事です。家庭や、職場で血圧を測りましょう。少なくとも年1回は健診で、できれば毎日、血圧測定しましょう。
- 生活習慣を見直しましょう。望ましい生活習慣を身につけることで、血圧を下げることができ、脳卒中を予防することもできます。
- 高血圧は自覚症状が出にくい病気です。血圧が高いと気付いたら、早めに受診しましょう。生活習慣を見直すことで薬を飲まなくても血圧が下がることもあります。



## 減塩をめざそう

- ◆塩分は、1日8gを目安にしましょう。酢、香辛料、だしを使って味にアクセントを。しょうゆは「かける」より「つける」。
- ◆1日3食バランスよく食べましょう。野菜をしっかり取ることで、余分な塩分を体の外に排出し、血圧低下を助けます。

## からだを動かそう

- ◆からだを動かす習慣を身につけましょう。「エレベーターではなく階段を使う」「近所の買い物は歩いて行く」「テレビを見ながらストレッチをする」など生活の中で無理なくできることから。

## お酒は適量を守ろう

- ◆飲み過ぎは禁物。適量を心がけましょう。ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、焼酎なら0.5合をめやすに。
- ◆週に2日は休肝日をつくりましょう。

## 禁煙しよう

- ◆たばこを吸っている人は、禁煙にチャレンジしましょう。禁煙外来、禁煙支援薬局、禁煙補助剤（ニコチンガム、ニコチンパッチなど）を上手に活用しましょう。

問合せ先：健康増進課 0852-23-1314

# 「専門相談」のご案内

◆◆◆気軽に相談ください。◆◆◆

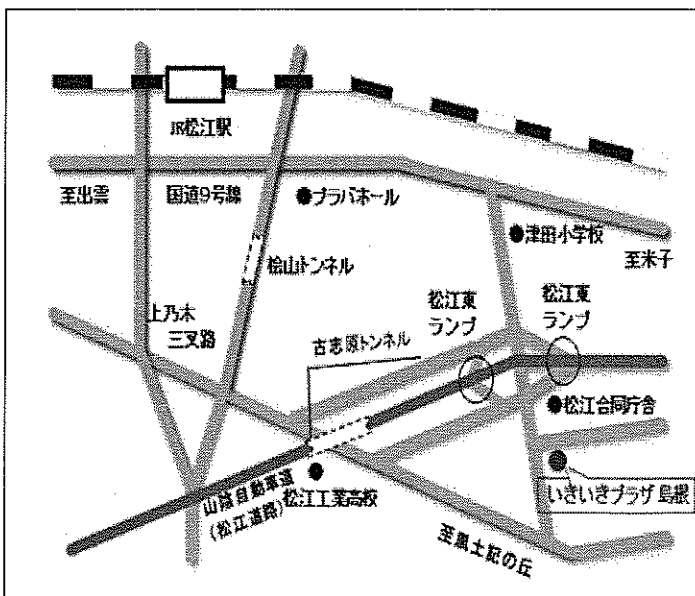
	事業内容	相談日・検査日	担当課
心の健康相談	心の問題、お酒の問題で悩んでいる方やその家族を対象に精神科医師による相談	<b>予約が必要</b> 毎月2回 *別に安来会場(安来中央交流センター)にて奇数月実施	心の健康支援課 Tel (0852) 23-1316
アルコール相談	アルコール問題で悩んでいる方やそのご家族の方を対象に臨床心理士、島根県断酒新生活会(酒害・家族相談員)による相談	<b>予約が必要</b> 毎月1回	
難病相談	原因不明で症状が慢性化し、治療が困難な病気の方やその家族の方を対象に、治療上の不安、療養、介護の相談及び特定疾患に関する医療費助成制度等についての相談	随 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	<b>予約が必要</b> 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	肝炎ウイルス検査(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細胞白血病ウイルス-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に保健師等による相談	随 時	健康増進課 Tel (0852) 23-1314
長期療養児相談	小児慢性特定疾病患者等長期療養を必要とするお子さんと保護者の方を対象とした相談	随 時	
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、環境保全、廃棄物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 [http://www.pref.shimane.lg.jp/matsue\\_hoken/](http://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))