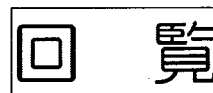


はつらつ



発行：松江保健所

「健康食品」と上手に付き合う

健康食品の利用が広がる中、そのリスクについての情報を十分に得られないまま、効果への期待だけを大きくしやすい状況に置かれていることから、内閣府食品安全委員会は、昨年12月に健康食品に関する注意点をまとめたメッセージを公表しました。

健康食品とは？

「健康食品」とは、「健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品」です。法令上の定義はありません。

いわゆる「健康食品」に関するメッセージ



- 「食品」であっても安全とは限りません
健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。「天然」「自然」のものが安全とは限りません。
- 多量に摂ると健康を害するリスクが高まります
錠剤・カプセル等の形態のサプリメントは容易に多量摂取しやすく、注意が必要です。
- ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります
通常の食事ではビタミン・ミネラル欠乏が問題になることは稀です。むしろサプリメントによる過剰摂取が健康被害を引き起こすことがあります(特にセレン、鉄、ビタミンA・Dは要注意)。
- 「健康食品」は医薬品ではありません 品質の管理は製造者任せです
病気を治すものではありません。品質や成分量の問題による健康被害の例もあります。
- 誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません
体験談や広告情報を鵜呑みにせず、慎重に判断してから利用しましょう。

2015年12月 食品安全委員会 <https://www.fsc.go.jp/>

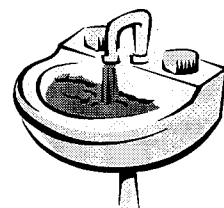
(いわゆる「健康食品」の検討に関するワーキンググループ)

栄養・運動・休養のバランスを大切に、サポートとして健康食品を上手に取り入れましょう。

【問合せ先】衛生指導課・食品衛生機動監視課 0852-23-1317

トイレの後に手を洗わない人が15%もいる！？

『トイレの後に手を洗わないことがある人』が15.4%に上り、また、『食事前に必ず手を洗う人』が52.6%と約半数にとどまることが、消費者庁が実施した手洗いに関する意識調査で分かりました。冬期を中心に流行するノロウイルスに対して家庭でできる有効な感染予防は手洗いです。トイレの後や食事前に石けんを使って手洗いをして、ご自身やご家族がノロウイルスに感染することを予防しましょう。



【問合せ先】衛生指導課・食品衛生機動監視課 0852-23-1317

歯と口の健康を考えてみよう

歯と口の健康に関する〇×クイズです。みなさん、ご存知ですか？

Q1. ヒトの歯（永久歯）は、親知らずを除いて28本である？

正解は○

前歯が12本、小白歯が8本、大臼歯が8本、合計28本です

あなたの歯は何本ありますか？

Q2. 喫煙は歯周病を悪化させる？

正解は○

煙の中の一酸化炭素により、歯ぐきの血流が悪くなります



Q3. 自分の歯が20本以上ある方は認知症になりにくい？

正解は○

かみ合わせが維持できていることで脳の血流量が増加し認知症予防になるといわれます

お口の健康は元気の源！

自分の歯を20本以上維持することが全身の健康につながります。気になる症状がなくても1年に1回は歯科医院を受診するようにしましょう！

【問合せ先】健康増進課 0852-23-1314

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！最近1ヶ月の状態についてお答えください。

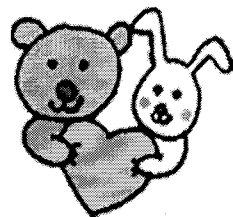
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 疲れが残って目覚めが悪い | <input type="checkbox"/> 人中にとけこめず、孤独な感じになる |
| <input type="checkbox"/> 午前中は能率が悪い | <input type="checkbox"/> 何か気分がすっきりせずうっとうしい |
| <input type="checkbox"/> 何となく疲れて体がだるい | <input type="checkbox"/> 考えがまとまらず判断に迷う |
| <input type="checkbox"/> 身体のことであれこれ気になる | <input type="checkbox"/> おっくうで好きなことにも気がのらない |
| <input type="checkbox"/> 仕事に追い立てられる感じである | <input type="checkbox"/> よく眠れない |
| <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでもイライラしやすい | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 特に理由もなく不安になる | |

※このチェック票は、HMS (Hitachi mental health scale) を活用しています

○自分がストレスをどのくらい感じているか把握できましたか？

自分には関係ないと思わず、ストレスを感じたら自分をゆっくり休ませてあげましょう。

いつもとはちがう自分の変調に気づいたら、専門の医療機関を受診したり、心の健康相談等を利用して、ひとりで抱え込まないようにしましょう。

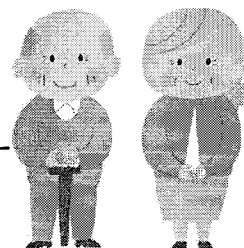


【問合せ先】心の健康支援課 0852-23-1316

～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）両方とも無料で受けることができます。（保険の範囲のみ）



- ・訪問リハビリテーション
- ・ホームヘルプサービス
- ・デイサービス
- ・訪問介護
- ・ショートステイ（短期入所）
- ・通所リハビリテーション など

○（注）グループホームは対象外です！！

○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。

【問合せ先】医事・難病支援課 0852-23-1315

「ロコモ」ってなあに？

ロコモ＝運動器症候群（ロコモティブシンドローム）

骨・関節・筋肉など身体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて、立つ・歩くといった移動能力が低下している状態。

→今は元気でも、将来、介護が必要になる可能性が高い状態です。

もしかして、あなたもロコモではありませんか？



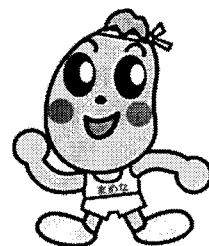
正座が辛い



ロコモの予防に効果的なのは、運動を継続して行うことです。

水泳やウォーキングなどのスポーツでも、ストレッチでもいいです。

無理せず、自分のペースで体を動かしてみましょう！



【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。◆◆◇

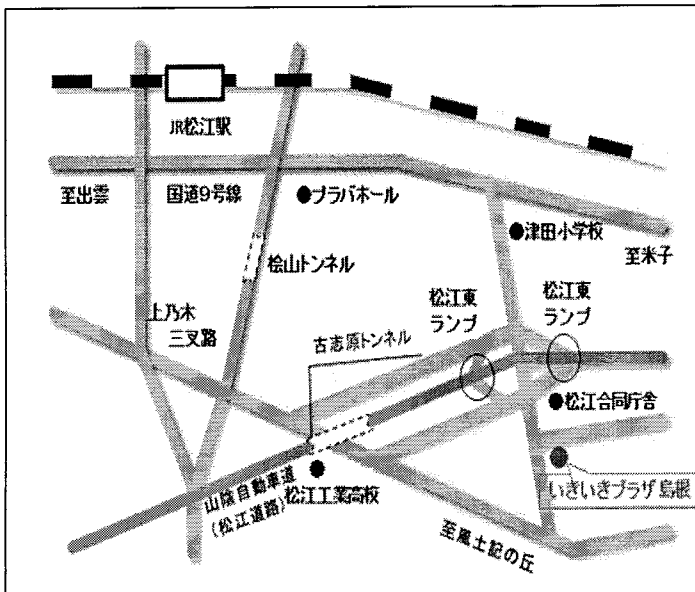
	事業内容	相談日・検診日	担当課
長期療養児相談	小児慢性特定疾病患者等長期療養を必要とするお子さんと保護者の方を対象とした相談	随 時	健康増進課 TEL (0852) 23-1314
心の健康相談	心の問題、お酒の問題で悩んでいる方やその家族を対象に精神科医師による相談	前日までに 予約が必要 毎月2回	心の健康支援課 TEL (0852) 23-1316
アルコール相談	アルコール問題で悩んでいる方やそのご家族の方を対象に臨床心理士、島根県断酒新生会（酒害・家族相談員）による相談	前日までに 予約が必要 毎月1回	
難病相談	原因不明で症状が慢性化し、治療が困難な病気の方やその家族の方を対象に、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	
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
食品表示相談	事業者などの表示事項に関する相談 表示相談は電話だけでなく、下記メールアドレスでも受け付けております。 matsue-hyoujisoudan@pref.shimane.lg.jp	随 時	食品衛生機動監視課 TEL (0852) 23-1317

★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/

【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）〉