

健康・医療・福祉・食品・環境などの 相談窓口をご利用ください

● 一般健康相談

● エイズ・性感染症相談、検査（※検査は要予約）

【検査日】

《横手保健所》毎月第3水曜日 10:00～11:30
// 17:30～18:30



健康・予防班
32-4006

エイズ相談・即日検査は
他の保健所でも受けられます

※日程は変更になること
があります

● B型肝炎・C型肝炎相談、検査（※検査は要予約）

【検査日】毎月第3水曜日 10:00～11:30



● 骨髄バンクドナー登録（※要予約）

【登録日】毎月第3水曜日 10:00～11:30

● 感染症に関する相談

新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症について

● 薬物乱用防止相談

麻薬・覚醒剤・シンナー等の薬物乱用防止及び医薬品に関する相談



● 精神保健相談（精神科医による相談 ※要予約）

【相談日】毎月第2・第4水曜日 14:00～16:00
※保健師による相談は随時行っています



調整・障害者班
45-6137

● 障害を理由とする差別や対応についての相談

● 食品衛生・安全相談

食品衛生、食品の安全・安心に関することについて

● 動物愛護管理相談

犬や猫の飼い方に関することや苦情について

● 環境公害相談

環境衛生や公害、廃棄物などについて



環境・食品衛生班
45-6139



たばこの煙を吸わない、吸わせない

受動喫煙ゼロ そして禁煙

● 受動喫煙とは？

たばこから発生した煙にさらされること。たばこは、たばこを吸わない人の健康にも影響を与えます。

● 受動喫煙の健康への影響は？

周囲のたばこの煙を吸うことでも肺がんや心臓病、脳卒中、乳幼児突然死症候群にかかりやすくなります。（出典：喫煙の健康影響に関する検討会報告書）

● 喫煙する際には・・・

周りに人がいる場所で吸わない。特に子供の前では吸わない。加熱式たばこも同様です。

● 受動喫煙に関する法律による規制は？

令和元年7月から段階的に改正健康増進法と秋田県受動喫煙防止条例が施行され、令和2年4月に完全施行されました。それにより、受動喫煙防止対策が強化され、喫煙はマナーからルール（規則）になりました。

【お問い合わせ先（法律・条例）】
県庁 健康づくり推進課
018-860-1429

令和3年3月発行

秋田県平鹿地域振興局 福祉環境部

いでは福祉環境だより

（横手保健所）TEL 32-4005 （南福祉事務所）TEL 32-3294

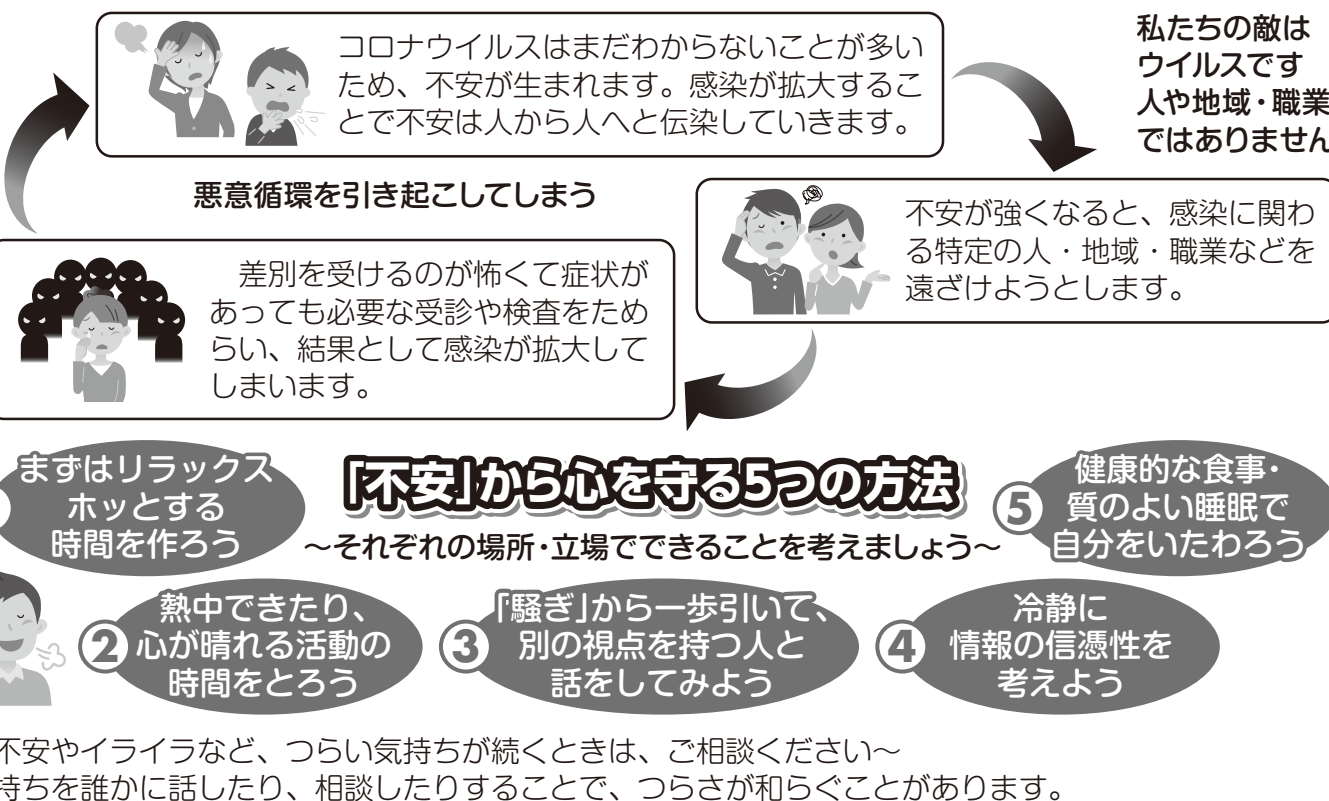
〒013-8503 横手市旭川1丁目3-46

URL <https://www.pref.akita.lg.jp/pages/genre/hira-fuku>

E-mail hiraka-we@pref.akita.lg.jp

「いでは」とは、昔この地域が「出端」、のちに「出羽」と称されたことにちなみ、語源とその文字から「最先端」「フロンティア」「羽ばたく」というイメージを重ねた造語です。

コロナの「不安」に振り回されないために



【お問い合わせ先】 健康・予防班 32-4006

ストップDV

DV＝ドメスティック・バイオレンス

新型コロナウイルス感染症に伴う生活不安・ストレスなどから、DVの増加・深刻化が懸念されています。

夫や恋人からの
暴力に悩んでいたら
まずは、ご相談ください。



【お問い合わせ先】 配偶者暴力相談支援センター
（南福祉事務所）32-3294

『189(いちはいく) 知らせて守る こどもの未来』

（令和2年度「児童虐待防止推進月間」標語）

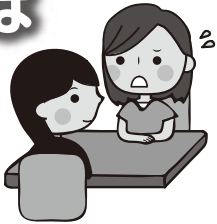
「189」は、児童相談所全国共通の、3桁ダイヤルです。「児童虐待かも?」と思ったらすぐにお電話をください。

※無料です。



【お問い合わせ先】 秋田県南児童相談所 32-0500

「ひきこもり」のことで、何かお困りごとはありませんか？



ひきこもりは、誰にでも起こります。特別なことでも恥ずかしいことでもありません。

悩みや苦しみを抱え込む前に、「お悩み」や「気になっていること」など、あなたのタイミングでお気軽に相談してください。(秘密厳守)

例えば…こんなことはありませんか？

- ・人との付き合いが苦手で、緊張を感じやすい。
- ・家(自室)にいて、会話がなない。
- ・社会になじめないと感じる。
- ・もしかして病気や障害なのか？
- ・就労への意欲や自信が持てない。
- ・働いていなくて生活に不安を感じる。
- ・自分の気持ちをわかってくれる人とつながりたい。
- ・自立するために何から始めればいいのか…。

◎電話や面接でのご相談のほか、訪問による対応も可能です。
◎状況に応じて適切な支援機関をご紹介しますこともあります。
下記機関とも必要時連携して対応しています。

秋田 ひきこもり相談支援センター

検索



【お問い合わせ先】 調整・障害者班 45-6137

「やめたくても、やめられない…」
という思いを抱えていませんか。

依存症でお困りの方、ご家族の方、 ご相談ください

Q.「依存症」って何？

お酒の飲み方をコントロールできない、ギャンブルや買い物を借金しても続けてしまう…。それは意思や性格の問題ではなく、「依存症」という病気の可能性があります。本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困りごとが生じたりします。

Q.なおるの？

様々な助けや理解により、「飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方」をしていくことができます。依存症は回復が十分可能な病気です。

Q.相談したい時は？

保健所では、電話や来所相談、家庭訪問等により、ご本人やご家族の話を聞き、回復の道を一緒に考えることができます。まずはご相談ください。

◎県内の医療機関・自助グループに関する情報は「秋田県精神保健福祉センター」のホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】 調整・障害者班 45-6137

環境・食品衛生班からのお知らせです

灯油などの流出事故に注意！

暖房器具の利用が多くなることや積雪の影響から、油流出事故が冬から春頃まで増加する傾向にあります。流出した油の回収や処理にかかった費用は原因者が負担しなければなりません。次のチェックリストを活用し、油流出事故の未然防止にご協力をお願いします。

●油の移し替え時

- ☐ 目を離さない！
- ☐ その場を離れない！
- ☐ ホームタンクの栓の閉め忘れはありませんか？

●定期点検

- ☐ タンクや配管が破損・老朽化していませんか？
- ☐ 油が異常な減り方をしていませんか？

●ホームタンクや配管の設置環境

- ☐ 屋根から落雪があっても大丈夫ですか？
- ☐ 除雪時の障害になっていませんか？
→必要に応じて囲い等を設けましょう。

●油の漏出時の対応

- ☐ 油の広がりを防ぐ措置をとりましょう！
→あらかじめ不要な布等を近くに備えておきましょう。



ごみの不法投棄禁止！

保健所では、ポイ捨て等が多い市内数箇所に監視カメラを設置して、不法投棄防止のための監視を行っています。みだりにごみ(廃棄物)を捨てると、廃棄物の処理及び清掃に関する法律の規定に従い、罰則を受けることがあります。以下の区分を参考に適切に処分をお願いします。

●一般廃棄物(紙くすなどの家庭ごみ)

市の指示に従って適切に処分してください。

●産業廃棄物(農業用のビニールシートなど事業活動に伴うもの)

家庭ごみとは処分先が異なります。
詳しくは環境・食品衛生班までお問い合わせください。



猫たちの飼い方・関わり方を見直してみませんか

困りごとの 主な内容

家の周りに猫のフン！不衛生！
鳴き声がうるさい！
小屋に子猫が産み付けられた！



★自分の飼い猫でない猫に餌やり(餌の置きっぱなし)することは止めましょう

責任をもって猫を保護し最後まで飼うか、責任をもってちゃんと飼っていただける方を探し、命をつなげましょう。「かわいそうだから」とえさをあげてしまう行為が、結果的にかわいそうな猫を増やしてしまいます。

★責任を持って管理できる頭数で室内飼いしましょう

健康管理、繁殖制限など一生涯を考え、無理のない頭数でしっかり愛情が届くよう、室内で飼いましょう。

★フン尿は自宅の猫用トイレで衛生的に処理しましょう

猫のトイレを屋外での放し飼いで済ませることは、近所迷惑で悪質な行動です。猫を飼ってないお宅や路上などでのフンの放置は不衛生で、皆が不快になります。病気や事故、繁殖など様々なトラブルにもつながります。

★繁殖制限も飼い主さんの愛情と責任ある行動の一つです

費用がかかるからなどと、去勢や避妊手術を好まない飼い主さんもありますが、やみくもに命を増やすことは絶対避けるべきです。

★猫が増えて困っている「飼い主さん」や「餌やりさん」は保健所などに相談してください

飼養経費や管理に負担を抱え十分な世話ができないまま、家の中や外で猫たちに餌をあげているお宅が見受けられます。人も猫も家族みんなが安心できる生活・地域となるよう、保健所や動物愛護センターに対応について相談してみてもいいでしょう。

【お問い合わせ先】 環境・食品衛生班 45-6139

家庭でも はじめよう「秋田スタイル健康な食事」

お店でも 「秋田スタイル健康な食事」認証メニュー募集

「秋田スタイル健康な食事」ってどんなもの？

県民が目指す食事は「減塩」と
「プラス野菜・果物」です。

例えば みそ汁でイメージすると
塩分濃度0.8%+野菜等の具材がたっぷり

例えば 1食でイメージすると
漬物や味の濃いおかずはひかえめに
主菜(メインのおかず)に野菜を添える
果物をプラス

いつも飲んでいるみそ汁の塩分濃度はどのくらい？

県の保健所や栄養士会で、みそ汁の塩分濃度測定
ができます。お問い合わせください！

「秋田スタイル健康な食事」認証制度ってどんなもの？

「減塩」と「プラス野菜・果物」に配慮した
メニューや弁当を県が認証する制度です。

- 認証メニュー(弁当)を提供するお店には、秋田県知事名の認証書を交付します。
- 認証メニュー(弁当)を県の健康に関するWebサイト「秋田健」で紹介します。

詳しい認証基準や留意事項については保健所にお問い合わせください。栄養士が塩分濃度の測定や食塩相当量の計算等をして認証に向けてサポートします。



【お問い合わせ先】 健康・予防班 32-4006