

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 <http://www.pref.akita.lg.jp/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

みんなで守ろう! 地域医療

あなたの協力が必要です

住み慣れた地域で医療が受けられるのは当然のことでしょうか?

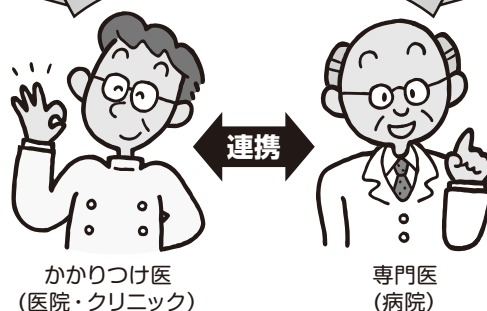
医療は限りある資源であり、医師や看護師など多くの医療従事者の連携や協力により成り立っています。秋田県でも「医師不足」が大きな課題の一つとなっています。これからもこの地域で医療が受けられるよう、何ができるか考えてみましょう。

かかりつけ医をもとう!

かかりつけ医は日常の診療や体調管理をしてくれる身近なお医者さんのことで、手術や入院が必要ときには専門医(病院)を紹介します。専門医は手術や入院医療を提供し、症状が安定してきたらかかりつけ医を紹介します。

みなさんがかかりつけ医をもつことは病院への患者の集中を緩和し、専門的な医療を担う病院の一助となります。

2人主治医で安心!



子どもの急病時に迷ったら
秋田県子ども救急電話相談室
を利用してみよう。
(詳しくは4ページへ)

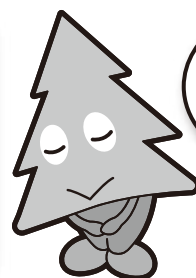


適正受診を心がけよう!

救急外来は休日や夜間に体調を悪くした方のための外来です。「平日は仕事で休めない」「日中は用事がある」からといって安易に救急外来を受診しないようにしましょう。あなたの協力がなければ地域医療は疲弊してしまうかもしれません。

感謝の気持ちを伝えよう!

昼夜を問わず多くの医療従事者が住民の命や健康を守るために働いています。あなたの感謝の言葉がお医者さんたちを「この地域のためにがんばろう」という気持ちにさせます。



これからも
よろしくお願いします。

禁煙するなら今でしょ!

喫煙は自分の健康のみならず、同じ空間にいる家族や周囲の方の健康に影響を与えます。禁煙するのに遅すぎるということはありません。過去に禁煙に失敗した方もあきらめずにチャレンジしてみましょう。

なかなかやめられない人は…
ニコチン依存度をチェックしてみよう!

5つ以上該当すると
「ニコチン依存症」
の可能性があります。



ニコチン依存度チェックリスト

- | | |
|--|--|
| ☐ 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがある。 | ☐ 重い病気にかかって、タバコはよくないと分かっていても吸ったことがある。 |
| ☐ 禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがある。 | ☐ タバコのために健康問題が起きていると分かっていても吸ったことがある。 |
| ☐ 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなったことがある。 | ☐ タバコのために精神的問題が起きていると分かっていても吸ったことがある。 |
| ☐ 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、禁断症状（イライラ・集中しにくい・落ち着かない・頭痛・眠気・手の震え）があった。 | ☐ 自分はタバコに依存していると感じることがある。 |
| ☐ 上記の症状を消すため、再びタバコを吸い始めたことがある。 | ☐ タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けたことが何度かある。 |

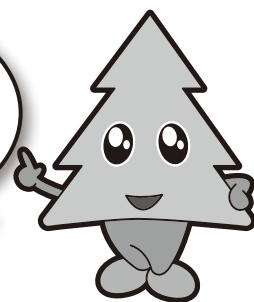
知ってる? 禁煙外来

禁煙外来では自分にあったアドバイスや禁煙の治療薬を処方してもらい、ニコチン依存を少しずつ和らげます。

禁煙治療はだれでもできますが、特定の条件を満たせば保険診療による治療を行うことができます。

横手市内では下記の医療機関で禁煙治療を受けることができます。

禁煙治療薬
(ニコチンパッチやニコチンガム)
は薬局・薬店でも
購入できるよ。



禁煙外来設置医療機関

名 称	所在地	電話番号
ツインクリニック内科・整形外科	横手市横手町字大関越166番1号	35-2235
平鹿総合病院	横手市前郷字八ツ口3番1号	32-5121
あさのクリニック	横手市前郷字八ツ口1番	32-7600
横手胃腸科クリニック	横手市清川町13番31号	35-2222
熊谷医院	横手市寿町2番8号	32-2163
阿部耳鼻咽喉科医院	横手市十文字町西原二番町1番地4	42-3341
佐野耳鼻咽喉科	横手市横手町字四ノ口46-1	38-8080
市立横手病院	横手市根岸町5番31号	32-5001
小田嶋まさる内科	横手市横手町字大関越174	38-8951
おぎわら内科診療所	横手市条里一丁目15番2号	23-5301

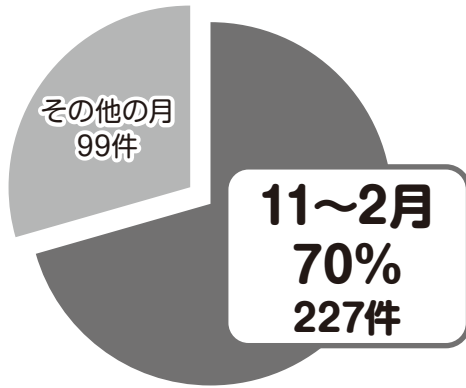
平成25年9月1日現在

【お問い合わせ先 健康・予防班 32-4006】

ノロウイルスによる食中毒に注意!

冬に多発しています

食中毒予防のポイント



※年間のノロウイルス食中毒発生件数
(平成19～23年の全国平均)

塩素系の消毒液(5%) 8g (ペットボトルキャップ2杯弱)
を水で薄めて2ℓにします

手洗い

- ・トイレの後
- ・食品を扱う前など

消毒

- ・台所やトイレの器具や設備など

健康管理

- ・症状が出たら食品を直接扱わないなど

方法① 塩素消毒

洗剤で洗浄後、200ppmの次亜塩素酸ナトリウム(ハイター・ブリーチ等)で拭き、すすぐ

方法② 加熱消毒 85℃以上で1分間以上加熱

参考: 厚生労働省ノロウイルス食中毒予防リーフレット

【お問い合わせ先 環境・食品衛生班 45-6139】

12月1日は…世界エイズデー



○、×クイズ (答えは下に)

- ① エイズは日常生活から簡単に感染する …………… ☐
- ② HIVの主な感染経路は性行為である …………… ☐
- ③ エイズや性感染症のことを電話で相談できる …… ☐

秋田県の報告数
HIV感染者: 20人
エイズ患者: 23人

保健所で検査ができます(無料)

① 11月27日(水) 9:30～14:00

② 12月11日(水) 9:30～11:30

お名前はお聞きしておりません。予約必要
お電話ください。ホームページでも検索を!

*保健所では毎月第2水曜日に検査を実施しています

こたえ

1. ×…主な感染経路は決まっています。
2. ○…8割を占めます。その他血液・母子感染が主です。

3. ○…保健所でも相談を受け付けています。

【お問い合わせ先 健康・予防班 32-4006】

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】 毎月第2水曜日 9:30～11:30
// 17:30～19:00（夜間は奇数月のみ）

● B型肝炎・C型肝炎相談、検査（※検査は要予約）

【検査日】 毎月第2水曜日 9:30～11:30

● 骨髄バンクドナー登録（※要予約）

【登録日】 毎月第2水曜日 10:00～11:00

● 感染症に関する相談

インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症について



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
大仙保健所 0187-63-3404
湯沢保健所 0183-73-6155

● 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 13:00～15:00
※保健師による相談は随時行っております。

● 女性相談

配偶者の暴力、女性のさまざまな不安や悩みについて

調整・障害者班
45-6137

児童・生活保護班
32-3294

● 食品衛生相談

食品衛生や食の安全に関することについて

● 動物愛護管理相談

犬や猫などのペット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

救急にかかる前に!

秋田県こども救急電話相談室

経験豊富なベテラン看護師が相談に対応します。
電話番号：#8000
(全ての電話から 018-895-9900)
開設時間：毎日 午後7時30分～午後10時30分

受診すべきか
Webで
チェック!!



<http://kodomo-qq.jp>

【健康・予防班 32-4006】

11月は DV防止 推進月間です

DV=ドメスティック・バイオレンス

夫や恋人からの暴力に
「私も悪いから」と
あきらめていませんか?

まずは、
ご相談ください。



【児童・生活保護班 32-3294】