

＊ ＊ 平鹿地域振興局 福祉環境部 ＊ ＊

# いでは福祉環境だより

横手市旭川1丁目3-46 TEL 32-4005(横手保健所) 32-3294(平鹿福祉事務所)  
http://www.pref.akita.jp/yokote/index.html

## まだまだ注意！

### ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!!

#### 症状

- ・主に発熱（38℃以下）、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛など。風邪の症状に似ています。
- ・あまり重症化せず3日くらいで回復します。
- ・ウイルスが体内に入ってから、1～2日くらいで発症します。

#### 原因

- ・カキなどの二枚貝を十分に加熱しないまま食べたときに、ノロウイルスの感染（食中毒）が多く報告されています。
- ・患者からの嘔吐物や糞便から感染することもあります。

#### 対応

- ・ノロウイルスは感染力が強く少量のウイルスで感染します。
  - ・嘔吐物などを処理する時は ↓
- .....
- ☆換気を良くして使い捨てのマスクや手袋を使う
  - ☆ウイルスが飛び散らないようビニール袋などで密閉処理
  - ☆除去後は塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)で消毒する
  - ☆処理後は、十分に手洗い・うがいをする
- .....

#### 予防

- ・感染を予防するポイント ↓
- .....
- ☆カキなどの二枚貝は十分に加熱すること！！
  - ☆トイレの後、食事の前は手洗いを十分にすること！！
  - ・その他、疑われる症状が出たら早めに医療機関を受診し、安静を心がけ水分補給にも注意しましょう。

#### 手の洗い方



①手のひらを合わせて洗う



②手の甲を伸ばすように洗う



③指先、爪先の内側を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を手のひらでねじり洗い



⑥手首も忘れずに洗う

手洗いは他の感染症予防にも効果があります!!右図を参考に手洗いをしましょう!!

# バリアフリーマップをご存じですか？

## バリアフリーマップとは

県内の主な民間施設（銀行・ホテル・飲食店等）県内の主な公共施設（病院・図書館・学校等）のバリアフリー情報（トイレや駐車場を車いすで利用できるか等）を掲載しているマップ（地図）です。安心して気軽に外出するための参考にご利用下さい。※横手平鹿管内は、現在274件登録されています。

マップはホームページで、ご覧になれます。

### ホームページアドレス

<http://www2.pref.akita.jp/bf-map/>



アクセスすると



適合施設には、このような適合証の交付も行っています。

高齢者や障害のある人が安心して移動できるよう、県内の主要道路沿いにある車いす使用者用トイレが整備されている施設に案内板を配布します。



### ～情報の提供のお願い～

まだこのマップに記載されていない施設で、バリアフリーについて配慮されている施設がありましたら、また登録を希望されま

す施設の方は、平鹿地域振興局福祉環境部または、福祉政策課 までご連絡下さい。

平鹿地域振興局福祉環境部  
(企画福祉課 企画調整班)  
TEL 0182(32)4005  
福祉政策課  
(地域福祉・バリアフリー班)  
TEL 018(860)1316

# おいしく食べてすくすく育て！イデハっ子！

当部が実施した乳幼児の生活習慣に関する調査結果から管内では次のような課題があることがわかりました。

- \* 朝食を食べない子どもがいる
- \* 野菜を食べる回数が少ない
- \* 清涼飲料水による糖分の摂りすぎ

この課題を解決するために地域としてどんなことが出来るかを考える機会として、食育講演会を開催しました。

「今こそ食育を～幸福は口福から～」と題し、食生活健康ジャーナリストの砂田登志子先生が、日本各地の食育運動の実践例を交えながら楽しく食育をすることの大切さをお話ししてくださいました。



「人に良い」「人を良くする」と読む「食」は、胃袋だけでなく心も満たし、豊かな感性と味覚を育みます。食事は人と人をつなぐ「心の栄養」でもあります。(著書より)

食は健康の源。体に必要で安全なものを選んで食べていくことは、命を守ることに直結する。必要なのは行動と実践。保育所・学校、地域、家庭、行政がスクラムを組んで、楽しみながら自分の健康を自分で勝ち取る時代になった。

との言葉が印象的でした。講演終了後のアンケートでは

- \* 親子で食育を学ぶ機会がほしい
- \* 食育は一生続くもの

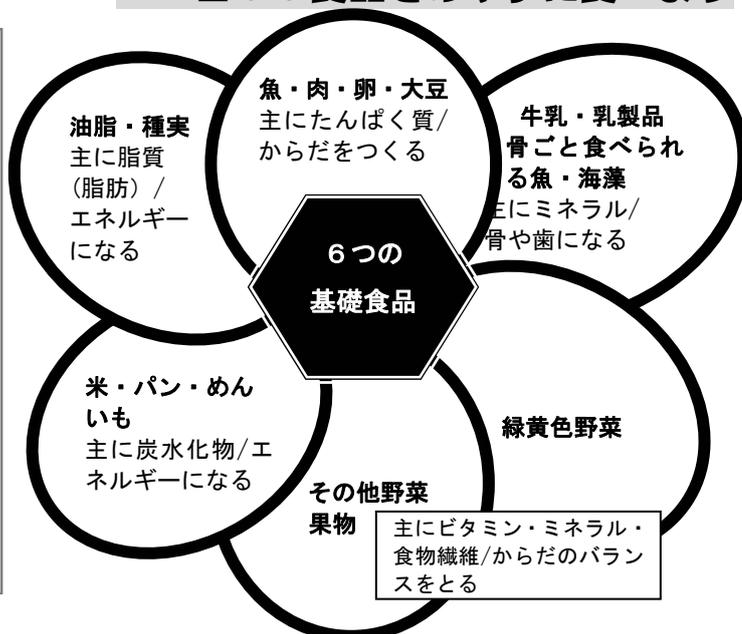
など、多くの意見が寄せられました。

## 一日30食品をめやすに食べよう

そこで、当部では親子食育教室開催のお手伝いをいたします。

親子食育教室の開催を希望する保育所、幼稚園、親子会、その他グループがございましたら当部までご連絡下さい！

担当：健康増進班  
32-4005

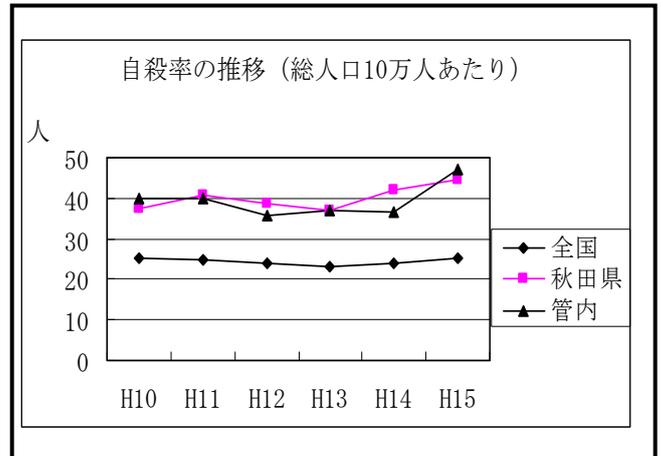


# うつ病を知ろう！

## 自殺の現状

平成15年、管内の自殺者数 **50人！**  
自殺率は全国、秋田県よりも高い（右図）

自殺死亡者の背景には、何らかの精神疾患、特にうつ病が存在するといわれ、うつ病対策やこころの健康づくりが重要になってきています。うつ病を知り、うつ病に気づき、適切に対処することは、自殺予防にとっても大切なことです。



## うつ病とは

こころ（脳）の活力が低下して気分が落ち込んだり、やる気がでなくなる病気です。

このような症状に心当たりはないですか？

### 身体の症状

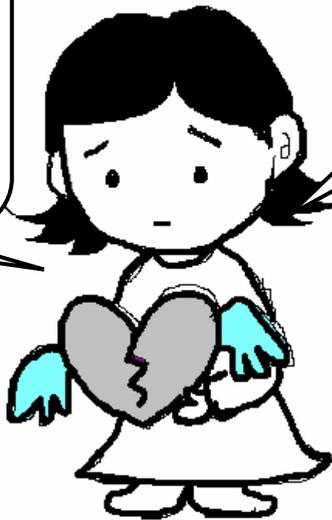
疲れやすい  
眠れない  
頭痛、肩こり  
息切れ、動悸  
体調不良の訴えが多い

### こころの症状

元気がない、気持ちが沈む  
不安でイライラする  
やる気・興味がでない  
物事を決められない

### 家族や周囲の人が気づくサイン

口数が少なくなる  
遅刻・早退・欠勤が増える  
興味を示さなくなる  
ずぼらになった  
朝方調子が悪そうだ



★うつ病の症状は、時に「なまけている」「根性がない」とみられがちですが、本人にとってはとてもつらいものです。なかなか症状が改善されない時は専門の相談機関、医療機関の受診をおすすめします。

# 対 応

早めに見つけてしっかり治療すれば良くなります

うつ病の治療には、「休養」「薬による治療」「精神療法（カウンセリング）」などがあります。良くなったり悪くなったりを繰り返しだんだん回復していきますので、あせらず、あわてず、あきらめないでいきましょう。家族やまわりの方は、うつ病を理解して本人に接することが大切です。本人のつらさを感じ取り、こころの支えになってください。

こころの健康づくりをすすめ、うつ病を予防しましょう。

## 本人への対応のポイント

励ましすぎない  
ゆっくり話をきく、休ませる  
重大な決定は先延ばしにする  
薬(医療)をうまく利用する

## うつ病の人への禁句

がんばれ、しっかり  
大丈夫、あなたならできる  
元気そうね、元気だして  
気晴らしにどこかにいこう

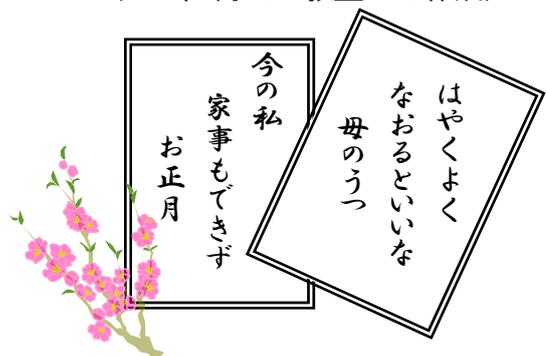


## うつ病本人・家族教室

うつ状態やうつ病の本人と家族を対象に  
学習と語り合いの場を通して、うつから回復する力  
が持てるよう教室を開催しています。  
悩みや思いを話して少し楽になりませんか？

日時：平成17年3月10日（木） 13:30～15:30  
場所：平鹿地域振興局福祉環境部内  
内容：学習会、グループによる話し合い

★参加者の思いを綴ったかるた  
(H17年1月13日教室にて作成)



詳しくは、児童・障害者班まで（電話32-3294）

# 自動車リサイクル法がスタートしました!!

平成17年1月1日から完全実施

**Q1** どんな法律ですか？

**A** 使用済みの自動車の適正処理および資源の有効利用を進めるため、自動車の製造業者などに使用済みの自動車の引き取りおよびリサイクルを義務づける法律です。

**Q3** リサイクル料金の負担はいつからですか？

**A** ①新車の場合  
平成17年1月1日以降の購入  
→購入時に負担

それ以前（平成16年12月31日まで）の購入→平成17年以降の最初の車検時に負担

②中古車の場合  
購入の場合、リサイクル料金に相当する金額が車体価格に上乗せされることとなります。

**Q6** 自動車重量税が返ってくるとの話を聞いたのですが。

**A** 自動車廃車時に、一定要件を満たせば、次の車検時までの残り期間に応じて、自動車重量税を還付する制度が新たにスタートしています。還付の詳細については、登録・車検を受けた運輸支局などにお問い合わせ下さい。

**Q2** 私たち自動車を所有している人は何をすればいいのですか？

**A** ①リサイクル料金の負担  
②使用済み自動車の引き取り業者への引き渡しです。

**Q4** リサイクル料金はどこでわかりますか？

**A** 自動車メーカー・輸入業者が設定し、インターネット上などで公開しています。また、購入した自動車販売店（ディーラー）などで教えていただける場合もあります。同じ車種でも製造年月日などの違いにより料金が異なる場合があります。なお、使用済みタイヤやバッテリーの処理料金など、リサイクル料金に含まれていないものもあり、別途処理料金がかかる場合があります。

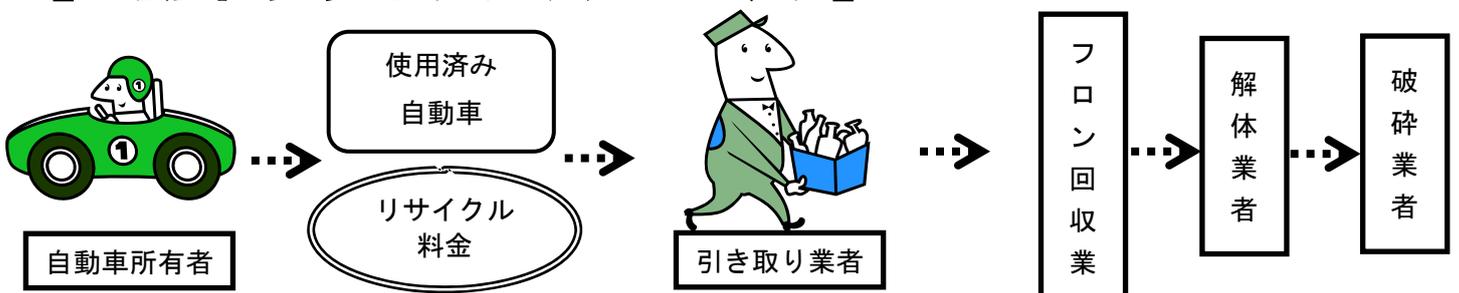
**Q5** 引き取り業者はどこでわかりますか？

**A** 県の次のインターネット上などで公開しています。また、購入した自動車販売店（ディーラー）などで教えていただける場合もあります。なお、平鹿郡や横手市内の引き取り業者は、横手保健所環境指導課でも確認することができます。

秋田県庁の自動車リサイクル法関係のホームページアドレス

<http://www.pref.akita.jp/haikibut/car/index.htm>

## 【自動車リサイクル法のしくみ】



# 今年も気になるスギ花粉最新情報

## 花粉症の季節がやってきました

秋田県では今年のスギ花粉の予報は1月27日に公表されました。  
最新情報はこちらで確認することができます。

### 秋田県花粉情報

<http://www.pref.akita.jp/eisei/infection/pollen/>

- \* 飛散のピークは三月下旬とみられる。
- \* 飛散総数は全国的に平年より多く、飛散量が多かった平成15年並かそれ以上になる可能性がある。
- \* 前年と比べた総飛散数（秋田県）

沿岸部	約4倍
内陸南部	約2倍
内陸北部	同程度

# お願いとお知らせコーナー

## 日赤平鹿支部 災害義援金募金活動

当福祉環境部は、日赤平鹿地区として災害義援金の受付窓口を設置しております。

◆現在受付中の義援金は・・・

### ①新潟県中越地震災害義援金

受付期限 平成17年10月24日

### ②スマトラ島沖地震被災者義援金

受付期限 平成17年3月31日

\*4月からは別の窓口をご紹介します

★ 現地の復興には、たくさんの時間と、みなさまの善意がまだまだ必要です。

温かいご協力をよろしくお願いいたします ★

## 人口動態職業・産業調査

厚生労働省では、毎年人口動態調査を実施しています。

この調査は皆さんからの出生・死亡・死産・婚姻及び離婚の各届出書をもとに、出生や死亡の状況を調べるものですが、国勢調査の行われる年には、届書に職業の記入もお願いしております。

調査結果は、今後の保健福祉の向上のための統計資料として活用されます。

本年は、国勢調査の年であることから、届出をされる方々にはご面倒をおかけしますが、ご協力くださるようお願いいたします。

調査期間 : 平成17年4月1日から平成18年3月31日までの1年間

調査対象者 : 出生・死亡・死産・婚姻・離婚届を出される方々

記入方法 : 届出をする市町村役場の窓口で「出生届・死亡届・死産届・婚姻届・離婚届をされる方をお願い（職業・産業例示表）」をお渡しいたしますので、参考の上ご記入ください。わからない場合は、窓口にておたずねください。

## “こどもすこやか図書”のご案内

こどもの健康についての様々な情報を、地域の皆様にも知っていただけるよう、当福祉環境部内に図書コーナーを設けました。

こども向けの感染症予防啓発絵本や紙芝居、専門書など取り揃えております。

アレルギー図書コーナーと共同のコーナーです。

閲覧・貸出は無料ですので、是非お気軽にご利用ください。