


# 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
- B型肝炎・C型肝炎相談
- 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


健康・予防班  
32-4006



---

- 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
- 障害を理由とする差別や対応についての相談


調整・障害者班  
45-6137



---

- 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




## 「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、誰にでも起こりえます。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）

◎電話や面接での相談のほか、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

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、回復の道と一緒に考えることができます。まずはご相談ください。

【お問い合わせ先】調整・障害者班 45-6137

## 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

令和3年12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](mailto: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。

## みんなだめぞせ健康寿命日本一! 健康秋田いきいきアクションプラン

～高齢化のトップランナーから、健康長寿のトップランナーへ～

めぞせ健康寿命日本一!

これからの社会において、地域の活力を維持していくためには、県民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、「健康寿命」と「平均寿命」の差（健康上の問題で日常生活に制限がある期間）を縮めていくことが重要です。そのため、県では、健康寿命の延伸に向けた取組を県民運動としてオール秋田で推進し、「健康寿命日本一」を目指しています！

## 皆さまに取り組んでいただきたいこと～働き盛り世代の皆さまへ～


栄養・食生活	身体活動・運動	たばこ																		
<p><b>目標</b> 塩分 + 野菜 + 果物 マイナス2g 70g</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>現状値(H28年)</th> <th>目標値(R4年)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食塩摂取量 10.6g</td> <td>食塩摂取量 8g</td> </tr> <tr> <td>野菜摂取量 276.3g</td> <td>野菜摂取量 350g</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>現状値出典：平成28年度 県民健康・栄養調査(秋田県)</small></p> <p><b>【具体的な取組事例】</b> ●みそ汁は具たくさんにする ●麺類の汁は残す など</p>	現状値(H28年)	目標値(R4年)	食塩摂取量 10.6g	食塩摂取量 8g	野菜摂取量 276.3g	野菜摂取量 350g	<p><b>目標</b> プラス 2,000歩 (約20分の身体活動)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>現状値(H28年)</th> <th>目標値(R4年)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性 7,060歩</td> <td>男性 9,000歩</td> </tr> <tr> <td>女性 6,726歩</td> <td>女性 8,500歩</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>現状値出典：平成28年度 県民健康・栄養調査(秋田県)</small></p> <p><b>【具体的な取組事例】</b> ●何かをしながらストレッチ ●近場へは歩いて行く など</p>	現状値(H28年)	目標値(R4年)	男性 7,060歩	男性 9,000歩	女性 6,726歩	女性 8,500歩	<p><b>目標</b> 禁煙 (受動喫煙ゼロ、そして禁煙)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>現状値(H27年)</th> <th>目標値(R4年)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性喫煙率 33.9%</td> <td>男性喫煙率 24.3%</td> </tr> <tr> <td>女性喫煙率 11.0%</td> <td>女性喫煙率 6.6%</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>現状値出典：平成27年 健康づくりに関する調査(秋田県)</small></p> <p><b>【具体的な取組事例】</b> ●飲食店などを選ぶ際に禁煙店を選ぶ ●禁煙外来などに相談する など</p>	現状値(H27年)	目標値(R4年)	男性喫煙率 33.9%	男性喫煙率 24.3%	女性喫煙率 11.0%	女性喫煙率 6.6%
現状値(H28年)	目標値(R4年)																			
食塩摂取量 10.6g	食塩摂取量 8g																			
野菜摂取量 276.3g	野菜摂取量 350g																			
現状値(H28年)	目標値(R4年)																			
男性 7,060歩	男性 9,000歩																			
女性 6,726歩	女性 8,500歩																			
現状値(H27年)	目標値(R4年)																			
男性喫煙率 33.9%	男性喫煙率 24.3%																			
女性喫煙率 11.0%	女性喫煙率 6.6%																			

## 新・減塩音頭が完成しました!

■作詞：齋藤忠弘、佐藤美香子、池田昭 ■補作：「新・減塩音頭」歌詞募集事務局 ■曲：秋田民謡「秋田音頭」

ヤートセー コラ 新・減塩音頭です  
(ハイ キタカサッサ コイサッサ コイナー)  
コラ 令和時代に新たな音頭で 健康第一だ!  
(アーンソソレ)  
あたりさわりもあろうけれども 県民一丸だ!  
(ハイ キタカサッサ コイサッサ コイナー)

**一番 減塩**  
コラ 父ちゃ(とっちゃ)も母ちゃ(かっちゃ)も白米(まま)さ合うどて  
おかずコ塩っぺぐすな(しょっぺぐすな)  
(アーンソソレ)  
スパイス効かせてひと味違えば これまだ ええもんだ  
(ハイ キタカサッサ コイサッサ コイナー)  
(ハイ まだまだこれから コイサッサ コイナー)



**二番 野菜・果物摂取**  
コラ 野菜を 毎食 一皿 プラス 果物 もう少し  
(アーンソソレ)  
ビタミン カリウム 食物繊維 体調整うぞ  
(ハイ 野菜に果物～ しっかり身体にい～ よいなあ!)  
(ハイ 栄養バランス～ しっかり身体にい～ よいなあ!)

**三番 健康寿命延伸**  
コラ 酒は適量 タバコは吸うな 塩分控え目に  
(アーンソソレ)  
毎日運動 他人(ヒト)と会話し 大いに笑えば工  
(ハイ 毎日コツコツ～ まめに気軽に～ 歩こう!)  
(ハイ 健康寿命～ 目指せ日本一～ よいなあ!)

音源・動画はこちらから御覧いただけます。  
○唄・お囃子…梅若会 ○踊り…藤美会





秋田健  
AKITAKEN  
アキタケン  
ここから始める健康寿命日本一!



# 環境・食品衛生班からのお知らせです

## 高濃度PCB廃棄物の処分期限が迫っています！

### 【高濃度PCB廃棄物の処分期限】

◎変圧器・コンデンサー等 令和4年3月31日

◎照明器具の安定器等 令和5年3月31日

昭和28年から昭和47年に製造された変圧器・コンデンサーや、昭和32年1月から昭和47年8月までに製造された事業用照明器具の安定器には、PCBという有害な油を高濃度で含んでいる可能性があります。こうした機器を発見した場合は期限内に処分することが法律で義務づけられています。現在事業を行っている方、又は、かつて事業を行っていた方はご確認をお願いします。

※PCBを含むかどうかは、銘板から判別することができます。詳細はメーカーに問い合わせるか、変圧器・コンデンサーは日本電機工業会のHP (<https://www.jema-net.or.jp>) を、安定器は日本照明工業会のHP (<https://www.jlma.or.jp>) を確認してください。



変圧器



コンデンサー



事業用照明器具の安定器

## 冬期間の油漏れ事故に注意が必要です！

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。



## 食品衛生法が改正されました（令和3年6月1日完全施行）

### ★営業許可業種が再編（新設・統合・廃止）されました

漬物製造業、密封包装食品製造業、食品の小分け業 など基準に合致した専用の施設で保健所の許可が必要です。

### ★新たに営業届出業種制度がつくられました

弁当、野菜果物、米穀類、乳類、魚介類（包装）、食肉（包装）の販売などカット野菜、ジャム（冷蔵）、山菜の水煮、調味料の製造など施設基準はありませんが、保健所に届出が必要です。

### ★営業許可・届出の対象となる全ての施設は、次のことを行う必要があります

#### ① HACCPに沿った衛生管理の実施

HACCP…食中毒を予防するため、衛生管理を「見える」化し、従業員全員で実行するためのツール。秋田県が作成した、簡易な衛生管理日誌を保健所でご用意しています。

#### ② 食品衛生責任者の設置

資格要件は次のとおりです。

・栄養士、調理師、製菓衛生師、食品衛生責任者養成講習会の受講修了者 など



### 皆様にお願

食品衛生法改正に伴い、保健所・食品衛生協会への相談が非常に増加しております。来所頂く際はできる限り電話での事前連絡をお願いします。

【お問い合わせ先】 環境・食品衛生班 45-6139

## 新型コロナウイルスで不安を感じている方へ

新型コロナウイルス感染拡大への不安や、行動自粛の疲れに困っていませんか？ ストレス状態が続くと、気持ち、からだ、考え方に様々な変化があらわれることがあります。

### 気持ちの変化



- ・不安・緊張が強い
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・気分の変化が激しい
- ・涙もろくなる
- ・自分を責める
- ・投げやりになる
- ・誰とも話す気にならない

### からだの変化



- ・疲れやすい
- ・めまい・頭痛・肩こり
- ・吐き気・腹痛
- ・食欲不振・過食
- ・眠れない
- ・悪夢、同じ夢をくり返しみる

### 考え方の変化

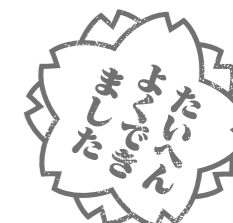


- ・考えがまとまらない
- ・同じことをくり返し考える
- ・記憶力が低下する
- ・皮肉・悲観的な考え方になる



これらは・・・  
強いまたは慢性的なストレスを受けたときに、多くの方に起こりうる正常な反応です。

- 手洗いやマスクの着用など、感染予防対策をしている自分を褒めましょう
- 自分の時間を大事にしましょう
- 生活のリズムを崩さないようにしましょう（食事・睡眠を十分にとりましょう）
- テレビやSNS等の情報から離れる時間を持ちましょう
- ストレッチやラジオ体操など身体を動かすようにしましょう
- 悩みや不安な気持ちを信頼できる人に相談してみましょう



信頼できる家族や友人・知人の他、利用できる窓口もあります。



### ●秋田県精神保健福祉センター

「こころの電話相談」 018-831-3939

「医療従事者とその家族のための、  
新型コロナウイルスに関するこころの相談」

018-831-3946

（月～金）9:00～16:00 （土日祝）10:00～16:00 年末年始を除く



※本リーフレット 裏表紙の相談窓口でも相談できます。