

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

<ul style="list-style-type: none"> ● 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 新型コロナウイルス、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 	<p>エイズ・性感染症及びB型・C型肝炎検査は今年度 コロナの影響で中止しております</p>	<p>健康・予防班 32-4006</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 		<p>調整・障害者班 45-6137</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 		<p>環境・食品衛生班 45-6139</p>

「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



【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なら、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4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

「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。

みんなだめぜ健康寿命日本一！ 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～



健康長寿社会を実現するためには、健康寿命の延伸が重要です。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！最新の秋田県民の健康寿命は、男性が26位、女性が15位（2019年）となっています。日本一に向けて、引き続き取り組みを続けていきましょう！

もっと野菜を食べよう

秋田県民の野菜摂取量の目標量は1日350gですが、実際の摂取量は276,3gと約70g(小鉢1皿分)足りません

今の食生活に野菜1皿プラス

- 外食やコンビニでいつもの食事にサラダをプラス 
- いつものお味噌汁に野菜をプラス 
- すぐ食べられるトマト、きゅうりを常備してプラス 

調理の工夫！ 4箇条

- ◎加熱してカサを減らしてたくさん野菜を食べよう！ 
- ◎カボチャ、ブロッコリーなど電子レンジで簡単調理！
- ◎下処理不要の冷凍・カット野菜を使おう！
- ◎ざく切り野菜で簡単スープを作ろう

めざせ！食塩摂取量8グラム未満！

秋田県民の食塩摂取量は、徐々に減ってきていますが、10.6gと目標量の8g未満にはまだ届いていません。食塩摂取量の7割は調味料から摂取しており、調味料のかけすぎやつけすぎに注意しましょう。

減塩のポイントを見ながら、**1日2グラムの減塩**を心がけましょう！

その1 かける前にまず味見！

まずは、味を確認して、本当にその味付けで足りないのか考える習慣をつけましょう。

その2 減塩調味料を使用する

減塩しょうゆや減塩の味噌を使うことで、いつの間にか減塩に繋がります。

その3 だしをつかうこと！

だしは合わせて使うことで旨味がアップします。しょうゆや塩を使うより健康に。

その4 スパイスを活用すること！

カレーパウダーやコショウなど、料理のアクセントになるような味付けにしましょう。



“ギャンブル”の問題で困っていませんか？

○最近、インターネット環境があれば簡単にギャンブルが可能となり、気軽に楽しむことができる反面、ギャンブル依存の懸念が高まっています。ギャンブル依存症は決してまれな病気ではなく、ギャンブルをする人は誰でもギャンブル依存症になりえます。ギャンブルをやめることができないのは“根性がないから”とか“意思が弱いから”というのは間違いです。



ギャンブル依存症はどんな病気？

・ギャンブル依存とは、“その人の人生に大きな損害が生じるにも関わらず、ギャンブルを続けたいという衝動が抑えられない病態”をいいます。

ギャンブルの衝動が抑えられないのは、他の依存症と同じように脳内の報酬系という部位に機能的、構造的変化が起こるからと考えられています。このような変化が脳に起こると、自分がどんなにやめようと思ってもやめられなくなり、自分の意思ではコントロールできない状態になります。

※ギャンブルとは、パチンコ、スロットマシン、競馬、競輪、競艇などをいいます。

こんなことはありませんか？ ～ギャンブル依存症にみられる特徴的な症状～

- スリルや興奮を得たいがために、ギャンブルにどんどんお金をつぎ込んでしまう。
- ギャンブルをするのを止めると落ち着かなくなったりいらいらしたりする。
- 何度もギャンブルを止めよう、減らそうとしたが、失敗している。
- ギャンブルのことばかり考えている。
- 嫌な気分になったときにギャンブルをして気分転換することが多い。
- ギャンブルで損をすると、それを取り返そうとまたギャンブルをする。
- ギャンブルにのめり込んでいることを隠すために、嘘をついたことがある。
- ギャンブルのために、大切なこと（人間関係、仕事、学業など）に悪い影響が出たり失ったりしたことがある。
- ギャンブルによって借金がふくらみ、他人からお金を借りたことがある。



(DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル) 医学書院 より一部改変



●まずは、困っている方がお電話でご相談ください



★ギャンブルをしていることや、その損失を隠そうとしたり、嘘をついたりするなどは依存症のサインかもしれません。依存症は、本人の自覚が乏しく、気づきにくい病気です。**家族や周囲の人が本人の状況に振り回されないように必要な支援機関につながる事が重要です。**

ギャンブル等依存症は、治療や支援で回復できる病気です

[担当] 調整・障害者班 45-6137

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】
◎照明器具の安定器等・3kg未満のコンデンサー
令和5年3月31日

※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、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。

昭和28年から昭和47年に製造されたコンデンサーや、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まで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。



事業用照明器具の安定器



低圧進相コンデンサー

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。



飼い猫・のら猫に関する苦情・相談が多数寄せられています！

困りごとの
主要内容

家の周りに猫のフン！不衛生！
鳴き声がうるさい！
小屋で子猫が産まれた！



★自分の飼い猫でない猫に餌やり（餌の置きっぱなし）をすることはやめましょう！

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の方を探し、命をつなげましょう。「かわいそうだから」と餌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完全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、完全室内で飼いましょう。

★糞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。近隣宅の敷地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・・・、かわいそう・・・などと、去勢や不妊手術を好まない飼い主さんもおりますが、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、保健所に対応について、相談してみたいかがでしよう。

[お問い合わせ先] 環境・食品衛生班 45-6139