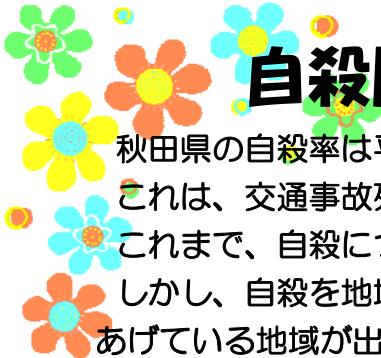




\*\*平鹿地域振興局 福祉環境部\*\*

# いでは福祉環境だより

(横手保健所) TEL 32-4005/FAX 32-3389 (南福祉事務所) TEL 32-3294/FAX 32-3369  
 〒013-8503 横手市旭川1丁目3-46  
<http://www.pref.akita.jp/yokote/index.html>  
 E-mail hiraka-we@pref.akita.lg.jp



## 自殺問題は秋田県の重要課題

秋田県の自殺率は平成7年以降、10年間連続全国1位になっています。

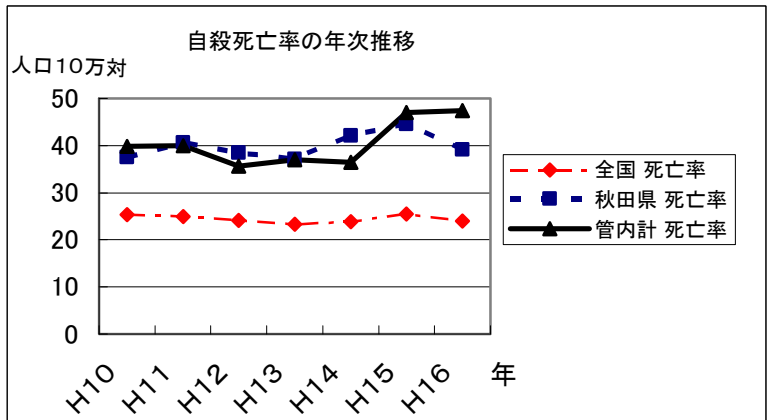
これは、交通事故死亡の約6倍の400人台の死者数です。

これまで、自殺については、タブー視され個人の問題として捉えられてきました。

しかし、自殺を地域の課題として考え、語り合い行動することで予防し、成果をあげている地域が出てきました。

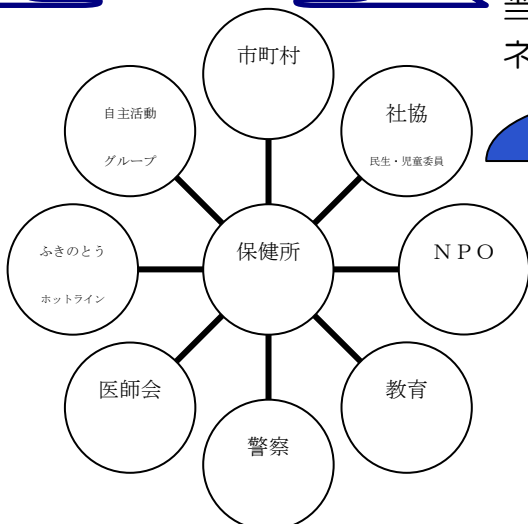


年次	全国	秋田県	管内
H10	31,755	450	44
H11	31,413	486	44
H12	30,251	457	39
H13	29,375	438	40
H14	29,949	494	39
H15	32,109	519	50
H16	30,247	452	50



平成10年頃は40人前後でしたが、15年からは過去最高の50人です！

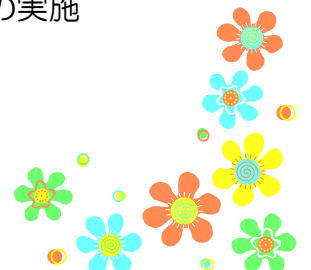
### 地域活動の充実



当福祉環境部（横手保健所）では、左図ような関係機関をネットワーク化し、自殺予防活動を推進しています。

地域の実情に合わせた取り組みの実施

- 啓発
- うつ対策
- 相談体制の充実
- サロンの開設支援



# 冬の感染症、注意していますか？

～インフルエンザとノロウイルスについて～

## インフルエンザ

症状はこんな感じ

- ・急激な 38℃以上の発熱
- ・悪寒（寒気）
- ・全身の痛み



症状が出たら

早めに受診しましょう  
抗ウイルス薬は発熱してから  
48時間以内が効果的です

## ノロウイルスの感染性胃腸炎

症状はこんな感じ

- ・吐き気・嘔吐
- ・下痢・腹痛
- ・発熱（38℃以下が多い）



症状が出たら

下痢便や吐いたモノの中にはウイルスが  
いっぱい！  
消毒は塩素系消毒（ハイター等）や熱湯を  
使いましょう

## 感染症予防に一番大切なこと

しっかりと手を洗うことが一番大切です。  
外出後、食事後、トイレの後に、石けんと流水で十分洗いましょう  
うがいもセットにするとなおOK

## ■手の洗い方



①手掌を洗う



②手の甲を伸ばすように洗う



③指先、爪先を洗う



④指の間を洗う



⑤親指と手掌をねじるように洗う



⑥手首を洗う

## インフルエンザ 予防にちょっと一言

流行期には人混みを避ける」  
「マスクを着用する」  
「部屋の湿度は60%位、換気も忘れずに」  
以上の予防方法は、話題の新型インフルエンザにも効果的と言われています。

## ノロウイルス 予防にちょっと一言

カキなどの2枚貝はノロウイルスに汚染されている場合がありますので、次のことにも気を付けましょう。  
「カキなどの2枚貝はなるべく加熱して食べる」  
「生食の際は必ず「生食用」のものを賞味期限内に食べる」  
「まな板やふきんも塩素系漂白剤や熱湯で消毒する」

## 食育講演会のお知らせ

無料です

日時：平成18年2月27日（月） 午後1時30分から4時

場所：横手セントラルホテル

演題：「食事バランスガイドを活用した食育の展開」

講師：女子栄養大学 教授 武見ゆかり先生

問い合わせ先<健康増進班>

