

保健所だより

(平成 29 年 12 月号)

発行 岩手県一関保健所

電話 0191-26-1415

一関保健所からのお知らせを地域の方にお届けするため、「保健所だより」を発行しています。ご家族でご覧いただいたり、ご近所の集まりなどでお伝えいただくなどご活用ください。

インフルエンザに「かからない」「うつさない」ように手洗い・マスク・せきエチケットを！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入りこむことによって発症します。ウイルスにはA型、B型、C型の3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。A型とB型のウイルスは感染力が強く、およそ10人に1人が感染しています。

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人がいますが、中には肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人がいます。

「インフルエンザかな」と思ったら早めに医療機関を受診し、医師の指示に従って、安静に過ごしましょう。



◎ インフルエンザの感染を防ぐために、次のことに気をつけましょう

- ① **正しい手洗い**：外出先から帰宅したときや調理の前後、食事前には、石けんを使って、正しい方法でこまめに手を洗いましょう。
- ② **健康管理**：普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、からだの免疫力を高めておきましょう。
- ③ **予防接種**：予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、発症しても重症化しにくくする効果があります。
- ④ **人混みを避ける**：インフルエンザが流行してきたら、不要不急の外出を控えましょう。

◎ 他の人にうつさないように注意しましょう

熱が下がってもインフルエンザウイルスが体内に残っています。周囲の人に感染させないよう、熱が下がった後もかかりつけ医の指示に従い、自宅で療養しましょう。

■参考：内閣府政府広報室 インフルエンザに「かからない」「うつさない」

<https://japan.cnet.com/release/30167442/>

【問い合わせ先】保健課

地域医療を守るために適正受診に努めましょう

これからの季節は、医療機関を受診する機会が増えます。医療機関の負担が大きくならないよう、「自分の健康は自分で守る」という意識を持って健康管理に努めたり、適切な受診を心掛けることが大切です。

① 診療時間内に受診しましょう

病気やけがなどで医療機関を受診するときは、保険証とお薬手帳を持って、できるだけ診療時間内に通院しましょう。診療時間内に受診すると医療機関の負担が軽くなり、地域の救急医療体制の維持につながります。

② かかりつけ医を持ちましょう

日ごろから家族ぐるみの診療や健康管理をしてくれるかかりつけ医は、あなたの病歴などを把握していて細やかな対応をしてもらえたり、同時に複数の医療機関にかかることによる医療費のむだ遣いが省けます。精密検査や、より高度な治療が必要になるときは、紹介してもらった病院を受診しましょう。

③ 夜間子ども救急相談電話を利用しましょう

夜間、子どもの具合が急に悪くなったときは、「こども救急相談電話」を利用しましょう。経験豊富な看護師が様子を聞いて、助言してくれます。

(受付時間：19時から23時まで（年中無休） 電話番号：019-605-9000または、#8000)

④ 休日や夜間の受診は当番医を利用しましょう

休日や夜間からだの具合が悪くなったときは、市町広報や新聞等を参考に、夜間救急当番医や休日当番医を利用しましょう（夜間救急当番医は平日18時から20時まで、休日当番医は休日9時から17時までの診療です）。

【問い合わせ先】管理福祉課

ごみの廃棄はルールを守って処理しましょう



1 家庭から出た廃棄物は、市町が示す方法で処理しましょう

家庭の廃棄物は、お住まいの市町が案内するルールどおりに処分しましょう。詳しくは一関清掃センターリサイクルプラザ、または市（支所）町の担当課にお問い合わせください。

2 廃家電や粗大ごみなどの廃棄物を正しく処理しましょう

お住まいの市町が案内するルールのとおり処分しましょう。また、使用済みの小型家電は一関地区広域行政組合で回収していますので、貴重な資源の有効活用に努めましょう。

3 まだ使える家電製品を、リサイクルではなく中古品として売却（リユース）したい場合は？

使用済みの家電製品でも、使用可能なものはリユースショップ（中古品販売店）に買い取ってもらう方法があります。

4 信用できる廃棄物業者に依頼しましょう

市町の一般廃棄物処理の許可なく、または市町の委託を受けずに家庭の廃棄物を回収している業者がいます。廃棄物を無許可の業者に渡すと、法を守った適正な処理であるかを確認できなくなるほか、不法投棄などの不適正な処理や管理の不手際による火災などのおそれがあります。

家庭の廃棄物を回収できるのは、「一般廃棄物処理業の許可」を持つ業者です。「産業廃棄物処理業の許可」や「古物商の許可」がある業者は、家庭から出る廃棄物を回収できません。

◎3R推進の取り組みについて

県では、「循環型社会」の形成のため、3R推進の取り組みを進めています。ごみを減らして、ごみになるようなものを減らすこと（Reduce・リデュース）を第一とし、次に、使えるものは繰り返し使って使い（Reuse・リユース）、そして、どうしても使えなくなったものは再び資源として使えるように再生利用（Recycle・リサイクル）することが大切です。

■参考：環境省ホームページ 無許可の回収業者を利用しないでください！

<https://www.env.go.jp/recycle/kaden/tv-recycle/qa.html>

【問い合わせ先】環境衛生課

一関保健所相談窓口のご紹介

	相談日・検診日	担当課
医療相談	8時30分から17時まで (祝祭日、年末年始を除く)	管理福祉課 (26-1415)
福祉相談	8時30分から16時まで (祝祭日、年末年始を除く)	
女性健康相談	9時から17時まで (祝祭日、年末年始を除く)	保健課 (26-1415)
こころの健康相談	原則第1木曜日の13時30分から15時30分まで	
HIV抗体検査、クラミジア病原体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、梅毒検査、HTLV-1抗体検査	原則第2火曜日の10時30分から11時50分まで	
骨髄バンクの登録	原則第2火曜日の9時から9時30分まで	環境衛生課 (26-1412)
食品営業相談	毎週水・金曜日の9時から16時30分まで	
飼犬、飼猫の相談	9時30分から17時まで (祝祭日、年末年始を除く)	

■ 県南広域振興局保健福祉環境部一関保健福祉環境センター・一関保健所

住所：〒021-8503 一関市竹山町7-5

電話：0191-26-1415 FAX：0191-26-3565

ホームページアドレス：http://www.pref.iwate.jp/kennan/ichi_hoken/index.html

