



# 清流たより

【6月号】

発行：第137号 平成21年6月  
高知県中央西福祉保健所

## 今月のカレンダー

日	曜日	行事予定 (6月)
1	月	6/1~6/5 エイズ夜間検査・相談 (17:30-18:30)
2	火	難病交流会 (福祉保健所) 犬・猫保護巡回 (日高村、佐川町、越知町、仁淀川町) 障害児の親の勉強会・交流会 (佐川町健康福祉センター かわせみ、10:00-13:00)
3	水	高齢者入所施設における新型インフルエンザ対策に関する 説明会 (福祉保健所、10:00-11:00)
4	木	中央西地域産業廃棄物等連絡協議会不法投棄監視パトロール (越知土木事務所集合、10:30-12:00) 中央西薬物乱用防止推進協議会総会・研修会 (紙産業技術センター、13:40-16:30) 献血 (土佐市：サンブラザゴブラ店前9:30-12:00、サニーマート 高岡店前13:30-16:00) 献血 (いの町：高知県伊野合同庁舎前9:30-11:30、高知県消防学 校前13:30-16:30)
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	エイズ・肝炎検査 (福祉保健所、13:00-15:00※1) 不妊相談 (福祉保健所、13:00-15:30)
10	水	
11	木	犬・猫保護巡回 (日高村、佐川町、越知町、仁淀川町)
12	金	献血 (土佐市：市役所前9:30-12:00、13:00-16:00)
13	土	
14	日	献血 (いの町：吾北中央公民館前9:00-12:00)
15	月	
16	火	犬・猫保護巡回 (土佐市) つくしっこ相談会 (福祉保健所、10:00-17:00※3)
17	水	献血 (いの町：サンブラザ新鮮館・天王店前9:30-11:00、 高知県立農業大学校前13:00-15:30)
18	木	献血 (いの町：役場本庁前9:30-11:30、日本製紙パピリア (株) 高知工場前13:00-15:00、関田病院前15:30-16:30)
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	犬・猫保護巡回 (日高村、佐川町、越知町、仁淀川町)
23	火	エイズ・肝炎検査 (福祉保健所、13:00-15:00※1) エイズ夜間検査 (福祉保健所、17:30-18:30※2) 不妊相談 (福祉保健所、13:00-15:30)
24	水	
25	木	献血 (佐川町：サンブラザ佐川店前10:00-12:30、清和病院前 14:00-15:30)
26	金	
27	土	
28	日	食育イベント (土佐市サンブラザ、9:30-16:00)
29	月	
30	火	

※1：検査日の前日までに電話予約が必要です。(感染症担当 TEL0889-22-2588)  
 ※2：検査日の前週の金曜日までに電話予約が必要です。(感染症担当 TEL0889-22-2588)  
 ※3：相談には予約が必要です。(健康障害課 TEL0889-22-1249)

### 今月の特集記事 (2ページ目)

新型インフルエンザについて

- ①正確な情報に基づく冷静な行動をとりましょう
- ②自分を守り、人にうつさないため、マスク、うがい、手洗いを  
行いましょう
- ③特に、糖尿病、ぜん息、透析患者、妊婦等の方は注意を願  
います

### 6月4日～10日は歯の衛生週間です

「8020運動」は80歳になっても20本以上の自分の歯を保とうという運動です。

80歳になっても健康な歯や口の働きを保つために、家庭や保育園、学校等で①かかりつけ歯科医の利用、②フッ素利用 (フッ素洗口、塗布、フッ素入ハミガキ) や食事に注意したむし歯予防、③個人にあったブラッシングによる歯周病予防などに取り組みましょう。

ハチマルニイマル

8020 さんを募集しています!



歯科健診 (無料) を受けて

「高知県いい歯の表彰」に応募しませんか?

80歳以上の方で20本以上の“歯”がある方が対象となります。  
かかりつけ歯科医師にご相談ください。

※平成21年11月8日 (いい歯の日) の時点で80歳以上の方が対象です。

募集期間

平成21年8月21日 (金) ~9月24日 (木) まで

高知県では、「8020を達成した方」を募集・表彰しています。優秀者には、高知県または高知県歯科医師会等より12月ごろ表彰を行います。くわしい内容につきましては、かかりつけ歯科医師または福祉保健所までお問い合わせください。(担当) 健康障害課 TEL0889-22-1247

### 「6月は食育月間」 「毎月19日は食育の日」

食は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくための基本となるものです。食育により、食に関する知識と食を選択する力が習得でき、健全な食生活を実践できる人間を育てることができます。国や県では「6月は食育月間」「毎月19日は食育の日」と定め、食育に対する理解を深め、健康的な食生活の実践するための運動を展開しています。

県では食生活改善推進協議会や関係機関と協力し、食育を普及啓発するイベントを県内各地で開催しています。



# 新型インフルエンザに備えて

## みなさんの暮らしの安全・安心を守るために!!

現在、メキシコや米国、カナダ等において新型インフルエンザの感染者が多数発生しています。

また、国内においても新型インフルエンザ患者の発生が認められました。

流行地域から帰国（高）した方は、38℃以上の発熱や呼吸器症状（咳、鼻水等）のいずれかが出現しないかを確認してください。

もし症状を認めた場合は、すぐに医療機関を受診せず、受診する前に最寄りの発熱相談センター（保健所）または高知県発熱相談センターに相談してください。

### 発熱相談センター

安芸福祉保健所	TEL0887-34-3175	中央東福祉保健所	TEL0887-53-3171
中央西福祉保健所	TEL0889-22-1240	須崎福祉保健所	TEL0889-42-1875
幡多福祉保健所	TEL0880-35-5979	高知市保健所	TEL088-822-0577
保健所の相談時間は平日8時30分～17時30分			

高知県発熱相談センター 24時間相談電話 TEL088-823-9092

### わたしたちの対策

#### 1 自分を守るために

これまでのインフルエンザ予防法は、新型インフルエンザにも有効です。次の行動を、日ごろから心がけましょう。

- 外出時のマスク着用
- 十分な休養をとり、体力や抵抗力を高める
- 外出後のうがい、手洗い
- 日ごろからバランスよく栄養をとる

#### 2 人にうつさないために

ウイルスは、咳やくしゃみなどから感染します。このような症状のある人は、咳のエチケットや手洗いに注意しましょう。

#### 3 家庭では何を準備するの？

県内で新型インフルエンザの流行が始まった場合、不要不急の外出を自粛することが重要です。そのため最低でも10日間、できれば2～3週間の食料品、薬品、日用品の備蓄が必要とされます。

これらの備蓄品は、地震などの自然災害発生時にも非常に有効です。

## 咳

● 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

● 呼吸器系分泌物（鼻汁、痰など）を含んだティッシュをすぐに蓋つきの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

● 咳をしている人にマスクの装着を促す。マスクより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」が望ましいですが、通常の市販マスクも咳をしている人のウイルス拡散ある程度は防ぐ効果もあると考えられています。

一方、健康者がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことに注意が必要です。

● マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。

## エ チ ケ ッ ト

## 手洗いの方法



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 指のあいだを洗う。



5 親指と手のひらをねじり洗いする。



6 手首も忘れずに洗う。