

保健所だより

(平成 30 年 1 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。

適正な飲酒を心がけましょう

お酒は気持ちをリラックスさせたり、会話を楽しくさせる効果があります。しかし、適量を越えると肝臓病をはじめ身体に大きな害を与えたり、依存性が高まってアルコール依存症になる可能性が出てきます。

お酒を楽しく飲んで健康に過ごすために、「適正飲酒」を心がけましょう。



◎適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



■参考：厚生労働省ホームページ アルコールについて

http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b5.html

【問い合わせ先】保健課

油流出事故にご注意ください！

ご家庭のホームタンクや事業所のタンクから灯油などの油類が漏れ出し、河川などに流出する事故が増えています。県内では、平成28年度に68件の油流出事故が発生し（一関管内5件）、原因の多くは配管の破損など点検管理の不備や、栓を閉め忘れるなどのうっかりミスです。

漏れ出た油で河川が汚染されると、工業用水、農業用水または上水道のための取水ができなくなり、事業所の生産活動や市民生活に影響が出るおそれがあります。

流出油を発見したら、消防署、警察署、一関市、平泉町または当保健所へすぐにご連絡ください。

◎油漏れを防ぐための心がけ

- ① 閉め忘れに注意：ホームタンクなどから灯油を入れる際は、バルブの閉め忘れに注意しましょう。
- ② 定期点検を怠らない：配管やホームタンクは定期的に点検し、破損していないか確認しましょう。
- ③ 配管の場所には目印を：配管は積雪で場所が分からなくならないように、目印をつけておきましょう。
- ④ 廃油の適正処理：灯油を廃棄するときは、側溝や下水道等へ放流せず、少量でもガソリンスタンドに処分を依頼しましょう。

◎油流出事故は起こした人の責任です

河川などに流出した油の回収にかかる費用は、流出させた原因者が負担することになります。

■参考：県ホームページ 油流出事故防止のお願いについて

<http://www.pref.iwate.jp/kigyokyoku/yousui/017801.html>

【問い合わせ先】環境衛生課

いわて子育て応援の店を紹介します

県では、子育て家庭が地域から見守られていると実感できるように、いわて子育て応援「i・ファミリー・サービス事業」を実施しています。事業の趣旨に賛同いただいたお店や企業には、「いわて子育て応援の店」として登録するなどご協力いただいています。

「子育て応援の店」はサービス内容に応じて2種類あります。ひとつは、妊婦と18歳未満の子ども連れのご家族に、料金の割引や特典などのサービスを提供する「**にこにこ店**」です。もうひとつは、子育て中の家族が居心地良さを感じるような環境に配慮した、授乳スペースなどのサービスを提供する「**ほのぼの店**」です。お店によりサービス内容が異なりますが、主なサービスは次のとおりです。



◎にこにこ店

協賛店が企画する商品料金の割引き、ポイントサービス、割引クーポンの交付、おまけ等

◎ほのぼの店

授乳スペースやおむつ替えコーナーの設置、ミルク用のお湯提供等

■参考：県ホームページ いわて子育て応援「i・ファミリー・サービス事業」について

<http://www.pref.iwate.jp/kosodate/shoushika/44511/001860.html>

【問い合わせ先】管理福祉課

一関保健所相談窓口のご紹介

	事業内容	相談日・検診日	担当課
医療相談	医療に関する相談窓口を設置しています。相談内容について関係機関と連携して対応します。	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	配偶者暴力(DV)相談、ひとり親世帯及び寡婦世帯からの相談、ろうあ者・盲ろう者の相談・手話通訳、ひとにやさしい駐車場利用証交付を行っています。	8時30分から16時まで (祝祭日、年末年始を除く)	管理福祉課 (26-1415)
女性健康相談	妊娠や不妊などの婦人科関係の相談、女性の健康についての相談に応じます。	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	こころの問題について、専門の医師が相談に応じます。偶数月は一関合同庁舎で、奇数月は千厩合同庁舎で行います。	原則第1木曜日の13時30分から	保健課 (26-1415)
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、HTLV-1抗体検査、梅毒検査	HIV抗体検査は即日検査で行います。採血後、約1時間後に結果をお知らせします。また、クラミジア病原体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査またはHTLV-1抗体検査は、概ね2週間後に結果をお知らせします。予約が必要ですので、事前にお電話ください。	原則第2火曜日の10時30分から11時50分まで	保健課 (26-1415)
骨髄バンクの登録	骨髄バンクに関する相談を実施しています。希望により、骨髄ドナー登録を受け付けています。	原則第2火曜日の9時から9時30分まで	保健課 (26-1415)
食品営業相談	飲食店など営業許可の相談を受け付けています。事前にお電話でご連絡ください。	毎週水・金曜日の9時から16時30分まで	環境衛生課 (26-1412)
飼犬、飼猫の相談	犬や猫について動物愛護の相談を受け付けています。飼い主の方、これから飼い主になろうとする方からの相談、問い合わせにお答えします。	9時30分から17時まで (祝祭日、年末年始を除く)	環境衛生課 (26-1412)

■ 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

