

○感染症が流行しています。しっかりと予防しましょう。

・新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスの感染者が増えています。しっかりと自己管理を行い、感染・まん延を防ぎましょう。

- ・「手洗い」 外出から戻った時・食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。アルコール消毒も有効です。
- ・「マスク着用」 気温が高い季節ですが、人混みなどではマスクを着用しましょう。
- ・「換気」 冷房中でも、定期的に換気を行いましょう。

しっかりと手を洗いましょう。



・手足口病

手足口病とは、ウイルスの感染により口の中や、手足などに水疱性の発疹を引き起こす病気です。

予防対策：流水と石けんで手を洗いましょう。また、タオルの共用はしないでください。

○アルコール依存症チェック

お盆を含め、夏の暑い時期は飲酒の機会も多くなります。アルコールは、適量であれば百薬の長とされていますが、摂取量や頻度が多くなると、肝臓だけでなく、精神にも影響を及ぼし、アルコール依存症になってしまうことがあります。

飲酒の機会が増える前に、ご自分のアルコールとの付き合い方をチェックしてみましょう(男性版・女性版があります)。

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト: 男性版(KAST-M)

最近6ヶ月の間に、以下のようなことがありましたか？

	項目	はい	いいえ
1	食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
2	糖尿病、肝臓病、または心臓病と判断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
3	酒を飲まないことと寝付けないことが多い	1点	0点
4	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1点	0点
5	酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
6	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
7	家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
8	酒が切れたときに、汗がでたり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	1点	0点
9	朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
10	飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う	1点	0点
合計点		点	

【判定】4点以上:アルコール依存症の疑い群

アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお勧めします。

1～3点:要注意群

飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。医療者と相談してください。ただし、質問項目1番のみ「いいえ」の場合には、正常群とします。

0点:正常群

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト:女性版(KAST-F)

最近 6 ヶ月の間に、以下のようなことがありましたか？

	項目	はい	いいえ
1	酒を飲まないで寝付けないことが多い	1点	0点
2	医師からアルコールを控えるように言われたことがある	1点	0点
3	せめて今日だけは酒を飲むまいと思っていなくても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
4	酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1点	0点
5	飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
6	私のしていた仕事をまわりのひとがするようになった	1点	0点
7	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
8	自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点
合計点		点	

【判定】3 点以上:アルコール依存症の疑い群

アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお勧めします。

1～2 点:要注意群

飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。医療者と相談してください。ただし、質問項目 6 番のみ「はい」の場合には、正常群とします

0 点:正常群

厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/alcohol/ya-026.html>

相談窓口

宮城県では、保健所・精神保健福祉センターにおいて、ご本人やご家族などを対象に、アルコール関連問題の専門の相談員による個別相談を行っています。一人で抱え込まず、ご相談ください。

○保健所

【専門相談日程表(申し込み・お問い合わせ先含む)】

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/21973/r6soudan.pdf>

○宮城県精神保健福祉センター

【相談・面接相談受付電話番号】0229-23-0021(企画・地域支援班)

【受付時間】月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)

9 時 00 分～12 時 00 分、13 時 00 分～16 時 00 分

宮城県ホームページ「依存症について」<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/seihosui/izonsyo-taisaku.html>

一人で悩まず、
ご相談ください。



○ストレスチェック終了しました。

7月5日から19日に受検いただいたストレスチェックについて、皆さん結果はいかがでしたでしょうか。

ストレスチェックは職員自身のストレスへの気づきを促し、メンタルヘルス不調を未然に防止することを目的として行うものです。高ストレスと判定された方については、医師による面接指導や各種相談窓口を活用して、早めのセルフケアに努めましょう。

【ストレスチェック高ストレス者の面接指導の申し出】

「ストレスチェック Powered by Leaf」にログインしてお申出ください。申出期限は8月23日(金)です。

【各種相談窓口】

公立学校共済組合ホームページ「からだの相談・こころの相談」

<https://www.kouritu.or.jp/miyagi/kousei/kenkodukuri/sodan/index.html>

