

地域資料編

1. 健康増進事業

18年度及び19年度は医療保険者に義務づけられない事業（健康手帳の交付，健康教育，健康相談，健康診査，機能訓練及び訪問指導）について，老人保健法に基づき実施されていたが，平成20年4月1日老人保健法の改正に伴い，20年度は健康増進法に基づき実施することとなった。

(1) 健康手帳の交付

表1－(1) 健康手帳交付状況 (単位：人)

	40～74歳	75歳以上
	新規交付	新規交付
平成19年度	・	・
平成20年度	713	93
平成21年度	392	195
館山市	140	41
鴨川市	171	63
南房総市	67	8
鋸南町	14	83

(2) 健康教育

ア 個別健康教育

表1－(2)－ア 個別健康教育の実施状況

(単位：人)

	基本健診要指導者				要医療者で医師が必要と認めた者			
	指導を開始した者		指導を終了した者		指導を開始した者		指導を終了した者	
	市町 実施	医療機関 委託	市町 実施	医療機関 委託	市町 実施	医療機関 委託	市町 実施	医療機関 委託
平成19年度	2	-	2	-	/			
平成20年度	-	-	-	-				
平成21年度	-	-	-	-				
館山市	-	-	-	-				
鴨川市	-	-	-	-				
南房総市	-	-	-	-				
鋸南町	-	-	-	-				

イ 集団健康教育

表1－(2)－イ 集団健康教育の実施状況

開催回数	集 団 健 康 教 育					計	参加延人数
	歯周疾患	骨粗鬆症	病態別	薬	一般		
平成19年度	1	15	35	－	377	428	7,845
平成20年度	－	1	29	－	218	249	3,702
平成21年度	6	2	41	－	153	202	3,682
館山市	1	1	11	－	12	25	548
鴨川市	－	1	12	－	29	42	1,220
南房総市	－	－	18	－	42	60	265
鋸南町	5	－	－	－	70	75	1,649

(3) 健康相談

表1－(3) 健康相談の実施状況

開催回数	重 点 健 康 相 談						女性の健康	総合健康相談	計	被指導者延人数
	高血圧	脂質異常症	糖尿病	歯周疾患	骨粗鬆症	病態別				
平成19年度	2	4	－	1	4	41	－	194	246	2,819
平成20年度	3	8	0	0	2	28	－	34	75	1,149
平成21年度	3	4	－	－	1	53	3	97	209	659
館山市	－	－	－	－	－	20	1	12	33	97
鴨川市	3	4	－	－	1	4	2	62	76	400
南房総市	－	－	－	－	－	33	－	－	33	95
鋸南町	－	－	－	－	－	－	－	23	67	67

(4) 健康増進（健康増進法施行規則第4条の2に基づく健康診査）

表1－(4) 受診者数及び指導区分別状況

	対象者数	受診者数	受診率 (%)
平成19年度	・	・	・
平成20年度	691	16	2.3
平成21年度	736	17	2.3
館山市	289	8	2.8
鴨川市	221	7	3.2
南房総市	226	1	0.4
鋸南町	4	1	25.0

(5) 骨粗鬆症健診

表1－(5) 骨粗鬆症健診受診者の状況

(単位：人)

	受診者数	異常認めず	要指導者	要精検者
平成19年度	1,460	1,238	163	59
平成20年度	1,153	1,037	91	19
平成21年度	1,164	1,011	111	42
館山市	407	355	39	13
鴨川市	266	233	21	12
南房総市	405	352	40	13
鋸南町	86	71	11	4

(6) 歯周疾患検診

表1 - (6) 歯周疾患検診受診者の状況

	受診者数	要精検者	要指導者	異常認めず
平成19年度	162	130	10	22
平成20年度	163	124	17	22
平成21年度	84	80	-	4
館山市	64	60	-	4
鴨川市	-	-	-	-
南房総市	2	2	-	-
鋸南町	18	18	-	-

(7) がん検診

ア 胃がん検診

表1 - (7) - ア 胃がん検診受診状況

	A 対象者数 (人)	B 受診者数 (人)	C 受診率 (%) (B/A)
平成19年度	67,485	10,402	15.4
平成20年度	79,427	9,440	11.9
平成21年度	66,996	9,599	14.3
館山市	17,699	3,541	20.0
鴨川市	23,370	2,129	9.1
南房総市	19,219	3,371	17.5
鋸南町	6,708	558	8.3

イ 大腸がん検診

表1 - (7) - イ 大腸がん検診受診状況

	A 対象者数 (人)	B 受診者数 (人)	C 受診率 (%) (B/A)
平成19年度	74,585	9,557	12.8
平成20年度	79,427	10,272	12.9
平成21年度	68,414	10,850	15.9
館山市	17,699	3,702	20.9
鴨川市	23,370	2,100	9.0
南房総市	20,637	4,459	21.6
鋸南町	6,708	589	8.8

ウ 肺がん検診

表 1 - (7) - ウ 肺がん検診受診状況

	A 対象者数 (人)	B 受診者数 (人)	C 受診率 (%) (B/A)
平成19年度	73,253	24,046	32.8
平成20年度	79,427	21,761	27.4
平成21年度	68,102	21,250	31.2
館山市	17,699	6,988	39.5
鴨川市	23,370	3,186	13.6
南房総市	20,325	9,382	46.2
鋸南町	6,708	1,694	25.3

エ 子宮がん検診

表 1 - (7) - エ 子宮がん検診受診状況

	A 対象者数 (人)	B 受診者数 (人)	C 受診率 (%) (B/A)
平成19年度	54,572	7,957(329)	14.6
平成20年度	54,158	8,321(305)	15.4
平成21年度	49,420	9,481(317)	19.2
館山市	12,710	3,335(93)	26.2
鴨川市	16,564	1,853(18)	11.2
南房総市	15,857	3,697(105)	23.3
鋸南町	4,289	596(101)	13.9

(注) () 内は子宮体部がん再掲

オ 乳がん検診

表 1 - (7) - オ 乳がん検診受診状況

	A 対象者数 (人)	B 受診者数 (人)	C 受診率 (%) (B/A)
平成19年度	42,322	3,964	9.4
平成20年度	44,119	4,849	11.0
平成21年度	39,804	6,421	16.1
館山市	10,993	1,506	13.7
鴨川市	12,481	1,429	11.4
南房総市	12,767	3,050	23.9
鋸南町	3,563	436	12.2

(8) 機能訓練

表1-(8)-ア 機能訓練実施状況

	機能訓練			
	実施施設数	実施回数	被指導人員	
			実人員	延人員
平成19年度	5	78	104	927
平成20年度	4	30	14	133
平成21年度	2	24	12	111
館山市	-	-	-	-
鴨川市	-	-	-	-
南房総市	1	12	11	99
鋸南町	1	12	1	12

表1-(8)-イ 機能訓練従事者(延人員)

	機能訓練						計
	医師	理学療法士	作業療法士	保健師	看護師	その他	
平成19年度	6	7	1	166	-	231	411
平成20年度	3	10	-	58	-	47	118
平成21年度	0	4	0	64	12	65	145
館山市	-	-	-	-	-	-	-
鴨川市	-	-	-	-	-	-	-
南房総市	-	3	-	52	-	65	120
鋸南町	-	1	-	12	12	-	25

(9) 訪問指導

表1-(9)-ア 訪問指導実施状況

	要指導者数	個別健康教育対象者	閉じこもり予防	介護家族者	寝たきり者			認知症の者	その他	総合計
					口腔衛生指導	栄養指導				
平成19年度	182	2	-	76	48	-	-	37	128	473
	237	9	-	115	72	-	-	73	142	648
平成20年度	182	-	10	14	-	-	-	5	92	303
	237	-	43	21	-	-	-	5	157	463
平成21年度	94	-	21	2	-	-	-	23	210	350
	123	-	46	3	-	-	-	28	354	554
館山市	33	-	-	1	-	-	-	-	24	58
	35	-	-	2	-	-	-	-	27	64
鴨川市	49	-	2	1	-	-	-	-	7	59
	54	-	2	1	-	-	-	-	8	65
南房総市	12	-	16	-	-	-	-	-	45	73
	34	-	41	-	-	-	-	-	162	237
鋸南町	-	1	3	-	-	-	-	23	134	161
	-	1	3	-	-	-	-	28	157	189

(注) 上段は実人員 下段は延人員

表1-(9)-イ 訪問指導従事者の状況

	医師	保健師	看護師	栄養士	歯科衛生士	その他	計
平成19年度	-	789	-	61	-	1	851
平成20年度	-	371	1	9	-	1	382
平成21年度	-	444	-	4	-	3	451
館山市	-	11	-	-	-	1	12
鴨川市	-	48	-	2	-	-	50
南房総市	-	198	-	-	-	2	200
鋸南町	-	187	-	2	-	-	189

2. 市町村母子保健事業

(1) 一歳六ヶ月児健康診査

ア 一般健康診査

表2-(1)-ア 一般健康診査受診状況

区分 市町名	該当者総数 (人)	受診数 (人)	受診率 (%)	う歯保有率 (%)	健康管理上注意するもの		
					身体面 (人)	精神面 (人)	精検カード発行 (件)
館山市	360	328	91.1	2.7	51	97	4
鴨川市	299	280	93.6	1.1	45	37	13
南房総市	254	230	90.6	0.4	23	67	9
鋸南町	42	38	90.5	2.6	4	1	0

イ 精密健康診査

表2-(1)-イ 精密健康診査状況

区分 交付理由	交付数 (件)	受診数 (件)	受 診 結 果			
			異常なし	診断確定	経過観察	その他
眼 科	-	-	-	-	-	-
耳鼻咽喉科	1	0	0	-	-	-
その他	22	12	9	1	2	-

(2) 三歳児健康診査

ア 一般健康診査

表2-(2)-ア 一般健康診査受診状況

区分 市町名	該当者総数 (人)	受診数 (人)	受診率 (%)	う歯保有率 (%)	健康管理上注意するもの		
					身体面 (人)	精神面 (人)	精検カード発行 (件)
館山市	347	316	91.1	30.47	57	82	29
鴨川市	275	250	90.9	31.2	32	19	8
南房総市	256	238	99.2	23.1	69	72	31
鋸南町	33	29	87.9	37.9	3	1	1

イ 歯科健康診査

表2-(2)-イ 歯科健康診査受診状況

区分 市町名	受診数 (人)	虫歯の判定				軟組織異常 (人)	咬合異常
		A	B	C	不詳		
館山市	315	55	35	6	-	1	22
鴨川市	250	51	22	5	-	0	5
南房総市	238	34	16	5	-	-	21
鋸南町	29	6	4	1	-	-	0

ウ 精密健康診査

表2-(2)-ウ 精密健康診査受診状況

区分 交付理由	交付数 (件)	受診数 (件)	受診結果			
			異常なし	診断確定	経過観察	その他
尿検査	1	11	-	1	-	-
眼科	1	1	-	-	1	-
耳鼻咽喉科	1	-	-	-	-	-
その他	22	12	5	1	-	-

(注)受診数については、前年度精検対象者で今年度受診した者を含む。

3. 予防接種実施状況

(1) 定期予防接種実施状況

表3- (1) 定期予防接種実施状況

(単位：人)

種別 年度 市町別	百日ぜき ジフテリア 破傷風 三種混合			ジフテリア 破傷風 二種混合			ポリオ			MR混合			風しん			麻疹			日本脳炎		
	対象者	実施者	実施率 (%)	対象者	実施者	実施率 (%)	対象者	実施者	実施率 (%)	対象者	実施者	実施率 (%)	対象者	実施者	実施率 (%)	対象者	実施者	実施率 (%)	対象者	実施者	実施率 (%)
平成19年度	3,729	4,008	107.5	1,170	1,115	95.3	2,178	1,765	81.0	1,884	1,774	94.2	-	-	-	-	-	-	4,069	58	1.4
平成20年度	3,783	3,841	101.5	1,090	1,104	101.3	1,916	1,896	99.0	4,344	3,957	91.1	-	-	-	-	-	-	3,840	108	2.8
平成21年度	3,548	3,563	100.4	1,054	1,021	96.9	1,779	1,933	108.7	4,144	3,752	90.5	-	-	-	-	-	-	3,847	174	4.5
館山市	1,372	1,417	103.3	394	360	91.4	686	748	109.0	1,576	1,402	89.0	-	-	-	-	-	-	1,498	101	6.7
鴨川市	1,132	1,066	94.2	270	269	99.6	567	513	90.5	1,106	988	89.3	-	-	-	-	-	-	1,099	55	5.0
南房総市	880	927	105.3	316	318	100.6	442	588	133.0	1,218	1,151	94.5	-	-	-	-	-	-	1,073	18	1.7
鋸南町	164	153	93.3	74	74	100.0	84	84	100.0	244	211	86.5	-	-	-	-	-	-	177	0	0.0

4. 保健施設設置状況

(1) 保健センター

(平成22年3月31日現在)

市 町 名	保健センター	備 考
館山市	1ヶ所	館山市保健センター
鴨川市	1ヶ所	鴨川市総合保健福祉会館
南房総市	6ヶ所	南房総市富山保健福祉センター 南房総市三芳保健福祉センター 南房総市白浜保健福祉センター 南房総市千倉保健センター 南房総市丸山保健福祉センター 南房総市和田地域福祉センター
鋸南町	1ヶ所	鋸南町保健福祉総合センター
計	9ヶ所	

安房健康福祉センターだより 第 25 号

平成21年7月発行

(安房保健所)

安房健康福祉センター 〒294-0045 館山市北条1093-1 TEL 0470-22-4511
E-mail:awa-hwc@mz.pref.chiba.lg.jp

鴨川地域保健センター 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511
E-mail:awa-hwc-k@mz.pref.chiba.lg.jp

(ホームページアドレス) <http://www.pref.chiba.lg.jp/hokenjo/awa/index.htm>

新型インフルエンザとは

～通常のインフルエンザとは異なり、今までに流行したことのない新しい型のインフルエンザをいいます。まずは毎年流行するインフルエンザを理解し、正しい予防を心がけましょう～

新型インフルエンザって何?

本来は人に感染しないはずの「豚インフルエンザウイルス」や「鳥インフルエンザウイルス」が人に感染するようになり、さらに人から人へ容易に感染するようになると、「新型インフルエンザ」と呼ばれます。

今回の新型インフルエンザウイルスは、豚インフルエンザウイルス(H1N1型)が人から人に感染する新たなタイプに変異したものです。

インフルエンザってどんな病気?

(感染経路)

インフルエンザの主な感染経路は次の2つです。

飛沫感染…せきやくしゃみ、会話などで、ウイルスを含んだしぶきを吸い込むことによって感染します。(1～2mはウイルスが飛び散ります。)

接触感染…ウイルスで汚れた手が触れたところを介して感染します。

※発症1日前から発症後3～7日間は他の人うつす可能性があります。

特に発症後最初の3日間が最も感染力が強いといわれています。

(症状)

通常の風邪とは違い突然の高熱(38℃以上)、悪寒、全身倦怠感などの強い症状が出るのが特徴です。基礎疾患のある方などは重症化したり、最悪の場合死に至ることがあります。

新型インフルエンザの予防法は?

～予防の基本はふつうのインフルエンザと同じです～

- ◎外出先から帰ったら石けんで手を洗い、うがいをしましょう。
- ◎咳・くしゃみ等が出る場合は、マスクを着用しましょう。
- ◎咳エチケットを心がけましょう。
- ◎栄養バランスのとれた食事など、健康的な生活を送り、体力をつけましょう。

咳エチケットとは

- ①せき、くしゃみが出る方は、他の人につかないためにマスクを着用しましょう。
- ②マスクを持っていない場合には、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て1m以上離れましょう。また、押さえたと手が感染源とならないよう、こまめに手を洗いましょう。
- ③鼻水、たんなどを含んだティッシュは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ④せきをしている人にマスクの着用をお願いします。

カンピロバクター食中毒を防止しましょう

カンピロバクター食中毒は、近年我が国で発生している食中毒のなかで発生件数が最も多い食中毒です。

カンピロバクターはトリ、ウシなどいろいろな動物の腸管内にいる細菌のため、食肉処理の工程で肉類に付着してしまうことがあります。そのため、食肉等の生食や加熱不十分な調理により食中毒が発生します。また、生肉に触れ、菌が付着したままの手指や器具を介して他の食品を汚染し食中毒が発生することもあります。この菌が付着した食品を食べると、食後2～7日、下痢、腹痛、発熱などの食中毒症状を起こします。通常、1週間程度で回復しますが、抵抗力の弱い子供や高齢者は重症化するので注意が必要です。

原因食品は?

肉の生食	肉の加熱不足	二次汚染
鶏の刺身、レバー刺し等	焼肉、焼き鳥、バーベキュー等	菌のついた庖丁やまな板で調理した食品(サラダ・サンドウィッチなど)

カンピロバクター食中毒予防のポイント

1. タタキやアブリなどを含む鶏肉の刺身、レバーの刺身、ユッケなどの生肉類を食べることは避けましょう。
2. 調理をする前と生肉に触った後は、しっかりと手洗いをしましょう。
3. 肉を冷蔵庫で保存するときは、専用の容器に入れほかの食品に触れないようにしましょう。
4. カンピロバクターは熱に弱いので、調理をする時は、75℃で1分以上(肉の中心部が白く変わるくらいまで)加熱しましょう。
5. バーベキューなどをするとときは、肉を焼く箸と食べる箸は使い分けましょう。
6. 包丁やまな板は生肉専用とし、使用後は熱湯や漂白剤などで消毒しましょう。

『健康ちば協力店』をご存知ですか?

千葉県では県民の元気を応援するため、食の面からの健康づくりに取り組んでいます。

『健康ちば協力店』とは飲食店などの主なメニューに栄養成分表示(エネルギー、脂質、塩分)や栄養・食生活等の情報を提供したり、ヘルシーオーダー(主食の量の調整や包丁目を入れて食べやすい工夫など)に対応するお店です。

安房地域には、現在、167店舗のお店が登録されています。(千葉県内には約900店舗あります)これからは、お店選びも健康づくりのひとつです。外食からも健康づくりをすすめてみませんか?

ステッカーを目印に是非『健康ちば協力店』をご利用ください。

☆登録店舗はホームページで検索することができます。

○『健康ちば協力店』ホームページ

http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/10kenkou/5eiyou/kyouryoku/index.html



— 献血にご協力をお願いします —

輸血用血液の需要は、年間を通してほぼ一定であるのに対し、献血者数には変動があります。特に夏場は献血者数が減少しがちであるため、平成21年7月1日～7月31日を「愛の血液助け合い運動」月間とし、全国各地でイベントを実施し、献血協力を呼びかけています。

安全な血液製剤を安定的に確保するためにも、若者を中心とした各年代層の献血へのご協力をお願いします。

なお、安房管内の献血会場は、当センターホームページに掲載しています。



ココロの悩み相談(思春期専門相談)

「学校にいきたくない」、「不登校で困っている」、「最近子供がいじめにあっているみたい」、「引きこもって部屋からでてこない」などで心配のあるお子さんや、その家族のための相談です。専門の臨床心理士や保健師が、時間をかけてお話を伺い、今後の方針や対応のアドバイスを行います。

日 時：8月20日(木)、9月17日(木) 14:00～16:00

会 場：安房健康福祉センター 臨床心理士：齋藤 由美先生

申し込み：お電話でお気軽にご予約ください。

☆保護者の方のみの相談も受け付けます。



千葉県の中核地域生活支援センター事業のご案内

県では、子ども、障害者、高齢者等誰もが、ありのままにその人らしく、地域で暮らすことができる地域社会を実現するために、民間サイドの福祉サービスの拠点となる「中核地域生活支援センター」を、13ヶ所に設置しています。

福祉のことで、どこに相談して良いかわからない人や、様々な問題を複合的に抱える家族からの相談がたらい回しにされることなく、24時間365日体制で相談できる窓口です。

安房地域にある相談の窓口は、次のとおりです。

中核地域生活支援センターひだまり

〒296-0041 千葉県鴨川市東町583-9

電 話：04-7098-2900

F A X：04-7092-3050

メールアドレス: hidamari@i-hidamari.com

ホームページ : <http://www.i-hidamari.com>

平成21年度 健康相談等業務日程表

事業名	安房健康福祉センター(安房保健所)		鴨川地域保健センター	
	実施日	受付時間	実施日	受付時間
乳幼児発達相談(予約制)	毎月第1金曜日(1月は第2金曜日)	12:30~13:30	偶数月第3木曜日	13:00~14:00
療育相談(予約制)	毎月第1木曜日(8月、1月を除く)	13:00~13:30		
乳幼児専門相談(アレルギー相談)(予約制)	年12回	12:30~13:30		
乳幼児専門相談(低身長相談)(予約制)	年12回	12:30~13:30		
思春期専門相談(予約制)	年4回	14:00~16:00		
女性の健康相談(予約制)	内科全般:偶数月第3月曜日 泌尿器科系:5月、1月第4火曜日 9月は第5火曜日 整形外科系:7月、11月第3木曜日 2月は第4木曜日	(予約制)		
精神保健福祉相談(予約制) 老人精神保健福祉相談(予約制)	毎月第1、2、4火曜日	13:30~15:00	毎月第2水曜日・第4火曜日	13:30~15:00
断酒学級	毎月第2月曜日 祝日の場合は第3月曜日	14:00~16:00		
福祉相談 ・児童に関する相談 ・女性(婦人)の相談	月曜日~金曜日	9:00~17:00		
DV相談 ・電話相談 ・面接相談(予約制)	月曜日~金曜日 毎週月曜日	9:00~17:00		
エイズ相談	毎月第1・第3月曜日	9:00~10:00		
エイズ抗体検査(予約制)	毎月第1・第3月曜日	9:00~10:00		
腸内細菌検査	毎週火曜日	9:00~11:00		

安房健康福祉センターだより 第 26 号

(安房保健所) 平成22年1月発行

安房健康福祉センター 〒294-0045 館山市北条1093-1 TEL 0470-22-4511
E-mail:awa-hwc@mz.pref.chiba.lg.jp

鴨川地域保健センター 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511
E-mail:awa-hwc-k@mz.pref.chiba.lg.jp

(ホームページアドレス) http://www.pref.chiba.lg.jp/hokenjo/awa/index.htm

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

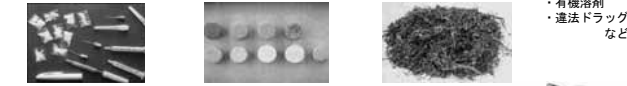
薬物乱用ってどんなこと？

薬物乱用とは、覚せい剤やシンナーなど禁止されている薬物や化学物質を不正に使うことです。これらの薬物は、脳細胞や身体各部に影響を及ぼし、強い依存性があるため一度使うとやめられなくなります。本人の健康被害のほか、家族や友人などの周囲の人々や社会全体に迷惑をかけるおそれがある恐ろしいものです。



乱用される薬物

- ・覚せい剤
神経を興奮させる。依存性が特に高い。大量に接種すると死に至る。
- ・MDMA
興奮作用と幻覚作用あり。腎臓や肝臓に悪影響を及ぼす。
- ・大麻(マリファナ)
知覚異常、精神不安定。免疫低下や生殖器官の異常も起こる。
- 他にも・・・
・コカイン
・ヘロイン
・有機溶剤
・違法ドラッグなど



薬物乱用は犯罪です。あなたの心と身体をボロボロにします。「ダメ。ゼッタイ。」と断わる勇気を持ちましょう。



- ～ひとりで悩まず相談しましょう～
- | | | |
|------|----------------------|----------------|
| 相談機関 | 千葉県庁薬務課 | ☎ 043-223-2620 |
| | 千葉県精神保健福祉センター (相談専用) | ☎ 043-263-3893 |
| | 千葉県警ヤングテレフォン | ☎ 0120-783497 |

あなたのころ、元気ですか？

近年、自殺による死亡が全国的に増加し大きな健康問題となっています。千葉県においてもここ数年自殺者が1,300人前後で推移し、全国と比べると低いものの、働き盛りの中年男性層の自殺者が多く、死亡原因の上位になっています。過度のストレスが長く続くと、心身に様々な影響を与え、うつ病などの精神疾患を引き起こします。うつ病が悪化すると自殺の危険性もあります。うつ病などの精神疾患は誰でもかかる可能性がある身近な病気です。適切な治療をすることでよくなりますので、まずは相談してください。

＜困った時の相談窓口＞

- 安房健康福祉センター、鴨川地域保健センター以外でも相談を受け付けています。
- | | | |
|-----------------------|---------------------|----------------|
| 千葉県精神保健福祉センター | ☎ 043-263-3893 | * 9時～16時半、月～金 |
| | ☎ 043-268-7830・7474 | * 13時～18時半、月～金 |
| 千葉いのちの電話 | ☎ 043-227-3900 | * 24時間365日 |
| わかちあいの会「ひだまり」(自死遺族の会) | 千葉いのちの電話事務局 | |
| | ☎ 043-222-4416・4322 | * 10時～17時、月～金 |

しっかり運動、早ね 早おき 朝ごはん

不適切な食生活や運動不足から、子どもたちの肥満が増えています。

小学生の肥満は思春期の肥満につながりやすく、思春期の肥満の7～8割はおとなの肥満に移行するとされています。このことから、千葉県では平成20年度より「学童期からの生活習慣病予防事業」に取り組んでいます。

平成20年度に県内5市の公立小学校に通う小学5年生とその保護者などを対象に健康状態や食生活などに関する実態調査を行った結果「早ね 早おき 朝ごはん」を実践できている子どもは、肥満が少なく、そのほかの生活習慣も全般に良好であることがわかりました。

また、精神的にも安定した状態で学校に行くのが楽しいと感じている子どもが多いこと、思いやりを大切に思っていて、自分に自信を持っている子どもが多くなりました。さらに、親と子の関係を見ると、朝食を食べる頻度・ファーストフードを食べる頻度・野菜を食べる頻度などでは、保護者の頻度が高ければ子の頻度も高く、保護者の頻度が低ければ子の頻度も低いという関係が見られ、親の生活習慣が子どもに大きな影響を及ぼしていることが確認されました。

まずは、家族みんなで「早ね 早おき 朝ごはん」から生活習慣の改善に取り組んでみませんか？

そして、生活習慣病予防に大切な運動も体を動かす楽しさを通して子どもたちに教えてあげたいものです。



動物の飼い主としての責任を果たしましょう

動物を飼っている人は周辺住民や通行人に迷惑をかけないよう、次の事項を守りましょう。

- 1 放し飼いはしない**
犬を放すことは法律で禁止されています。特に、朝夕等に犬を放す人の苦情が後をたちません。散歩は引き綱をつけて制御できる人が行いましょう。
- 2 不妊・去勢手術**
処分される不幸な子犬、子ねこを出さないために、不妊・去勢手術を受けさせましょう。
- 3 糞尿の始末**
糞の始末は必ず飼い主が行いましょう。散歩道の塀や電柱も犬のおしっこトイレではありません。散歩の前に自宅での排便をしつけましょう。
- 4 迷子になったときの対応**
飼っている犬が行方不明になった場合は、「帰ってくるだろう」とのんびりせずに、速やかに安房健康福祉センター(保健所)や警察署に問い合わせてください。保護された場合、飼い主がわかれば返還できますので、必ず鑑札や連絡先を首輪に装着しましょう。
- 5 猫を飼う時のマナー**
最近、猫の苦情が多く寄せられます。他人の敷地内に入り込み、排泄やいたづらをしているようです。猫の室内飼いを心がけましょう。また、野良猫に餌をやる行為は、過度の野良猫増加を引き起こし、トラブルとなりがちです。特に餌の放置をしないようお願いします。
- 6 終生飼う(捨てない)**
誰かが拾うだろうという気持ちで動物を捨てることは、絶対にしないでください。捨てられた動物は、社会に迷惑をかけるばかりか、動物自身も飢えや病気、事故により悲惨な状態になります。



特定疾患(難病)医療費一部助成の疾患が追加されました

千葉県では、国が指定した疾患について、患者の医療費の一部を公費で負担し、医療費負担の軽減を図っています。平成21年10月30日より新たに11疾患が追加されましたので、該当される方は主治医にご相談のうえ、安房健康福祉センター、または鴨川地域保健センターへ申請してください。
※公費負担内容 ①保険診療であるものが対象となります。なお、入院の場合は、食事療養費も対象となります。②生計中心者の所得税額などにより自己負担限度額が異なります。③訪問看護、院外処方による調剤費については、自己負担額は生じません。

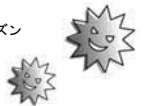
＜追加疾患名＞

- ①家族性高コレステロール血症(ホモ接合体) ②脊髄性筋萎縮症 ③球脊髄性筋萎縮症 ④慢性炎症性脱髄性多発神経炎 ⑤肥大型心筋症 ⑥拘束型心筋症 ⑦ミトコンドリア病 ⑧リンパ脈管筋腫(LAM) ⑨重症多形滲出性紅斑(急性期) ⑩黄色靨帯骨化症 ⑪脳下垂体機能障害【PRL分泌異常症、ゴナドトロピン分泌異常症、ADH分泌異常症、下垂体性TSH分泌異常症、クッシング病、先端巨大症、下垂体機能低下症】

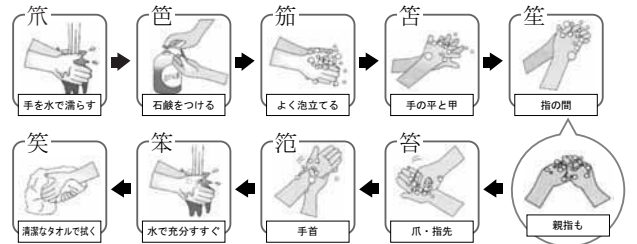
正しい『手洗い』で感染症を予防しましょう！

正しい手洗いは、新型インフルエンザなどの感染症予防の基本です。特に冬は、インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。正しい手洗いの方法を身につけて、感染症を予防しましょう。

- 1 手洗いのタイミング**
 - ・外出から帰ったとき、調理前、食事前には必ず手を洗いましょう。
 - ・ノロウイルスの場合は、下痢や嘔吐などの症状が出ている人の便や嘔吐物の中にウイルスが存在するため、これらの始末の後、十分な手洗いが特に大切です。
 - ・症状が出ている人はもちろん、予防の基本として、外出先でも自宅でも、トイレの後には必ず手を洗いましょう。
- 2 手洗いの方法について**
 - ・手を洗う前に時計や指輪ははずし、洗い残すところがないよう準備しましょう。
 - ・石鹸をよく泡立てて、こすり洗いをします。
 - ・指や手のひらのしわの間、手首などもよく洗い、最後は流水できれいに洗い流しましょう。
- 3 手ふきについて**
 - ・手ふきタオルなどは、家庭でも各自のものを用意するのが理想的です。
 - ・外出先や集団の場ではタオルなどの共用は避け、使い捨てのペーパータオルがあれば利用するか、ハンカチなど個人用のものを携帯しましょう。



手洗いの方法



献血への協力をお願いします

冬場は、風邪などで体調を崩す方が多いこともあり、特に献血者が少なくなります。血液を安定的に確保するためにも、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として、広く県民のみなさんの献血へのご協力をお願いします。
なお、安房管内の献血会場は、当センターホームページに掲載しています。
・「はたちの献血」キャンペーン：平成22年1月～2月
・「千葉県献血推進強調月間」：平成22年3月1日～31日



再生紙を使用しています

6 学会・研究会における発表

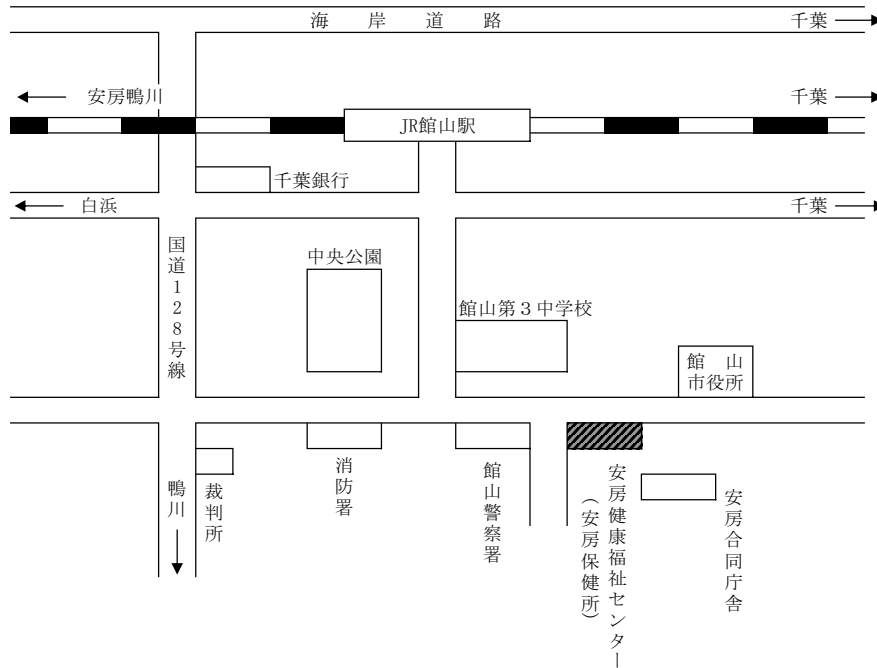
発表演題	発表者			発表	
	職	氏名	年月日	場所	学会等の名称
結核の早期発見を目的とした地域連携クリティカルパスの作成	所長	久保 秀一	平成21年7月2日	札幌コンベンションセンター（北海道）	日本結核病学会
地域連携クリティカルパスを用いた高齢者結核早期発見システムの構築	主査	保田 優子	平成21年7月16日	千葉市文化センター	関東甲信越結核予防技術者地区別講習会
地域医療に対する住民の意識調査－低い医療満足度と地域連携の必要性	所長	久保 秀一	平成21年10月23日	奈良県文化会館（奈良県）	日本公衆衛生学会
管内の感染症情報ネットワークシステムの構築と課題	主任保健師	小島 玲子	平成21年10月23日	奈良県文化会館（奈良県）	日本公衆衛生学会
地域連携クリティカルパスを用いた高齢者結核早期発見システムの構築	主査	保田 優子	平成21年12月17日	あわぎんホール（徳島県）	全国地域保健師学術研究会
高校生に向けた看護職へのガイダンス事業	所長	久保 秀一	平成22年2月12日	千葉市文化センター	千葉県公衆衛生学会
地域連携クリティカルパスを用いた高齢者結核早期発見システムの構築	主査	保田 優子	平成22年2月12日	千葉市文化センター	千葉県公衆衛生学会
高校生の生活習慣等に関する調査結果から若年者の健康づくりを考える	技師	長山 文美	平成22年2月12日	千葉市文化センター	千葉県公衆衛生学会
結核病床・モデル病床の現状と今後の課題	技師	中村 慶太	平成22年2月12日	千葉市文化センター	千葉県公衆衛生学会
十代からの不妊予防事業の取り組みと今後の展望	技師	齋藤 怜子	平成22年3月1日	千葉県教育会館	千葉県保健活動業務研究発表会
動物取扱業者に対して行った意識調査の結果について	技師	篠崎 康雄	平成22年3月4日	君津健康福祉センター	千葉県食品衛生研究協議会 南総地区研究会研修会
地域連携クリティカルパスを用いた早期発見システム	所長	久保 秀一	平成22年3月5日	ヤクルトホール（東京都）	全国結核対策推進会議

7. 表彰関係一覧表

表彰区分	氏名・名称	業種等		大会名等
厚生労働大臣表彰 (食品衛生功労者)	川名 勉	菓子製造業	平成21年10月23日	全国食品衛生大会
厚生労働省大臣官房統計情報 部長表彰	小川 美保子 石崎 千恵子	統計調査員 統計担当者(鋸南町)	平成21年11月5日 平成21年11月5日	千葉県庁 "
(財)日本公衆衛生協会会長表彰 (公衆衛生事業功労者)	大野 雪子	保健師	平成22年3月2日	第13回地域保健全国大会
千葉県知事表彰 (優良調理師)	山田 一夫	調理師	平成21年10月21日	第49回千葉県調理師大会
(食品衛生功労者)	吉野 勇	飲食店営業	平成21年11月10日	千葉県食品衛生大会
(食品衛生功労者)	都筑 一郎	飲食店営業	平成21年11月10日	"
(食品衛生優良施設)	みやげ荘	飲食店営業	平成21年11月10日	"
(食品衛生優良施設)	有限会社助八	飲食店営業	平成21年11月10日	"
(社会福祉事業功労者等)	眞田 宣子	民生委員, 児童委員	平成21年11月18日	千葉県社会福祉大会
(社会福祉事業功労者等)	松本 都志子	社会福祉事業団体役 職員	平成21年11月18日	"
(口腔保健事業功労者)	中原 和徳	歯科医師	平成21年11月19日	千葉県口腔保健大会
(看護功労者)	横濱 梅子	看護師	平成21年5月16日	第19回県民が集う「看護の日」
千葉県知事感謝状 (薬事功労者)	和田 保孝	薬剤師	平成21年10月25日	第40回薬と健康の週間ちば県民の集い
千葉県社会奉仕賞	ひまわり会代表 石井 留美子		平成21年12月24日	千葉県庁
安房保健所長表彰 (健康増進実践活動功労者)	池田 貢	保健推進員	平成21年12月1日	安房地域食育フェア2009(健康づくりのつどい)
(健康増進実践活動功労者)	石村 津子	食生活改善推進員	平成21年12月1日	"
(優良栄養士)	鈴木 啓之	栄養士	平成21年12月1日	"
(優良調理師)	井月 初江	調理師	平成21年12月1日	"
(優良調理師)	吉田 アサ子	調理師	平成21年12月1日	"
(優良調理師)	川名 敏行	調理師	平成21年12月1日	"
(食品衛生功労者)	北見 常雄	飲食店営業	平成22年1月27日	安房保健所管内館山食品衛生協会表彰の会
(食品衛生功労者)	高橋 喜安	食品販売業	平成22年1月27日	"
(食品衛生功労者)	川崎 敬一	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生功労者)	鈴木 賢治	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生功労者)	宮本 純枝	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生功労者)	金子 健一	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生功労者)	宇山 秋治郎		平成22年1月27日	"
(食品衛生功労者)	石井 英毅	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生優良施設)	お宿やまもと	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生優良施設)	扇八	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生優良施設)	キッチンハウスピーまん	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生優良施設)	新し屋	魚介類販売業	平成22年1月27日	"
(食品衛生優良施設)	スナック メグ	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生優良施設)	さざ波荘	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生優良施設)	げんべい	飲食店営業	平成22年1月27日	"
(食品衛生優良施設)	(有)明石丸	食品販売業	平成22年1月27日	"

安房健康福祉センター（安房保健所） 案内

1. 名称 千葉県安房健康福祉センター（安房保健所）
2. 所在地 館山市北条1093-1
電話 0470-22-4511(代) FAX 0470-23-6694
ホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/hokenjo/awa/index/ht>
3. 交通 JR館山駅下車 徒歩10分
4. 案内図



鴨川地域保健センター 案内

1. 名称 千葉県安房健康福祉センター（安房保健所） 鴨川地域保健センター
2. 所在地 鴨川市横渚1457-1
電話 04-7092-4511(代) FAX 04-7093-0794
3. 交通 JR安房鴨川駅下車 徒歩15分
4. 案内図

