

安房健康福祉センターだより 第 25 号

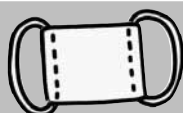
平成21年7月発行

(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無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日間は他の人にうつす可能性があります。

特に発症後最初の3日間は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、他の人にうつさ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日で、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

鶏の刺身、レバー刺し等



肉の加熱不足

焼肉、焼き鳥、
バーベキュー等



二次汚染

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. タタキやアプ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分間以上（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、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



ステッカー

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

— 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。



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		