

安房健康福祉センターだより 第 27 号

平成22年9月発行

(安房保健所)

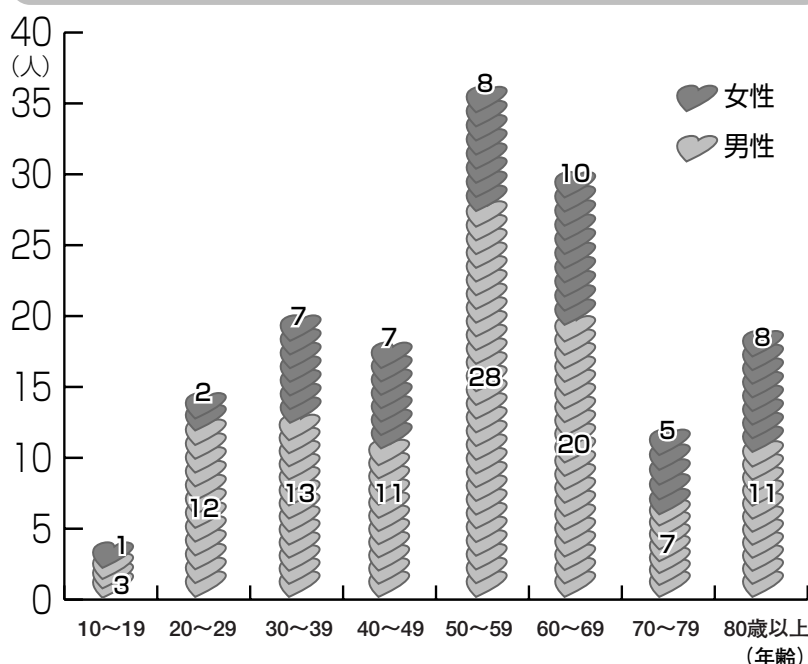
安房健康福祉センター 〒294-0045 館山市北条1093-1 TEL 0470-22-4511
E-mail:awa-hwc@mz.pref.chiba.lg.jp

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.html>

みんなの支えで自殺を防ごう

安房地域の男女別年代別自殺状況 (平成15年~19年)



国内の自殺者は平成10年から年間3万人を超え、安房地域では年間30人前後の方が自殺で亡くなっています。

また、大切な人を亡くし遺族となった多くの方が悲しみ・苦しさを抱えています。

- 自殺者数 年間約30名
- 男女別に見ると、男性は女性の2.5倍
- 年齢別に見ると、65歳以上の高齢者に多く、35歳未満の男性の粗死亡率は県下第1位
- 警察統計の自殺の原因・動機では、健康問題や経済問題が多くなっています。

1人で悩まないで…いのちの電話

千葉いのちの電話 365日/24時間

TEL 043-227-3900 相談は無料

千葉いのちの電話 インターネット/メール相談

<https://www.inochinodenwa-net.jp/>



1人で悩まず
専門家に
ご相談ください



安房健康福祉センターでは毎月予約制で精神科医師による精神保健福祉相談日を設けています。

思春期相談 ～ココロの悩み相談～

- ・学校に行きたくない
- ・最近こども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ご家族、関係者の方のための相談です。

専門の臨床心理士や保健師が1人1人、時間をかけてお話しを伺い、今後の方針や対応のアドバイスをいたします。

日時：9月30日(木) 11月25日(木) 午後2時～午後4時
都合のつかない場合はご相談ください。

申し込み：電話でご予約ください。保護者の方のみの参加も受け付けます。



待たずにゆったり

女性のための健康相談

女性医師や整形外科専門医、泌尿器科専門医による相談を行っています。予約制・無料です。



【こんなことにお悩みの方】

なんとなくだるい、気持ちが沈む、ほてりや生理不順、不正出血等がある、更年期症状では？と思う方、トイレが近い、尿失禁で困っている方、足腰の痛み、関節痛がある方等

【相談日】 偶数月は第3月曜日 (1月は第4火、9月は第5火、11月は第3木曜日)

心も身体も軽くなる出前講座

気軽に聞いてみよう

職場やサークルの集まりでこんな話をきいてみたいという方、保健師が伺ってお話ししますのでぜひご相談ください！

【テーマの例】

若さを保つ秘訣！／生活習慣病／ホルモン力を高めよう／骨粗しょう症／男性・女性の更年期をすこやかに乗り切る／腰痛予防体操／尿失禁

エイズ相談・検査のお知らせ -エイズってなんだろう-

○エイズって何？

「エイズ」とは、HIVというウイルスに感染することによって生じるさまざまな病気の総称です。主な感染ルートは「セックス」ですが、「注射器の共有」「母子感染」「輸血による感染」等もあります。

完全に治す薬はありませんが、医療の進歩によりエイズの発症を遅らせることができるので、エイズ検査を受けることは大変重要です。



腸管出血性大腸菌O157による食中毒にご注意を!!

レバ刺し、ユッケなどの生肉料理や焼肉、サイコロステーキ*など加熱不足な肉を原因食品とする腸管出血性大腸菌食中毒が多く発生しています。

腸管出血性大腸菌は牛など動物の腸管内に存在し、100個程度の少量の菌数でも食中毒を起こします。感染すると、頻回の水様便、激しい腹痛、血便などの症状を起こし、まれに、溶血性尿毒症症候群や脳症などの重症合併症を発症することがあるため注意が必要です。



予防するために…

★一般に、市販されている肉の大部分は加熱調理用です。

①食品は、十分に中まで火を通す！ (75℃で1分以上)



ひき肉料理などは特に中心部までしっかり加熱し、中心部の色がピンク色から白く変わるか、竹串を刺して透明な汁が出てくるのを確認しましょう。

②生肉や生肉に近い料理は食べない！



特に、高齢者や子どもは抵抗力が弱く、症状が重くなることも多いので、注意が必要です。

湯引き程度では、付着した菌は死滅しません。

③生肉に触れた箸で食べない！



肉を焼くときは専用の箸やトングを使用し、自分が食べるための箸で生肉に触れないよう注意しましょう。

④調理器具、手指の洗浄・消毒を十分に！



生肉の調理に使った包丁やまな板、味付けに使った容器などは、中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。

生肉に触った後やトイレの後には、石けんを使い丁寧に手洗いしましょう。

* サイコロステーキなどの加工肉は、成形したり味付けをする際、表面に付着していた菌が肉の内部に入り込んでしまうことがあります。ひき肉と同じと考え、必ず中心部までしっかり加熱しましょう。



○感染者・患者はどれくらいいるの？

平成21年のHIV感染者・エイズ患者報告数は全国で1,452人、平均すると「1日あたり約4人」が新たに報告されていることとなります。千葉県での感染者・患者報告数は53人でした。

HIVは感染してから何の症状も出ない期間が長く続くため、感染がわかったときにはすでにエイズを発症している人もいます。自ら検査を受けなければ感染したかどうかわかりません。

実施日時 (平日) 第1・3月曜日 午後3時~4時
(休日) 11月28日(日)
午前10時~12時
場 所 安房健康福祉センター (安房保健所)
申し込み 要予約 (電話: 0470-22-4511)

結 果 1~2時間後に判明
ご 注 意 保健所で検査を受ける場合は、感染したのではないかとと思われる日から3ヶ月以上経過してから受けてください。
※検査は無料。匿名で受けられます。

熱中症にご注意ください！

気温が高い日、湿度が高い日、風が弱い日は注意が必要です。

急に暑くなった日や久しぶりに暑い場所で活動するような時は特に注意が必要です。

献血へご協力お願いします



千葉県は血液不足が深刻です。
血液を安定的に確保するため、1人でも多くのみなさまのご協力をお願いします。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22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	12:30~13:30	偶数月第3木曜日	13:00~14:00
療育相談(予約制)	偶数月第1木曜日	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:9月28日、 平成23年1月25日 整形外科系:11月18日、 平成23年2月17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 および 毎月第3木曜日	(予約制)	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	月曜日~金曜日	9:00~17:00		
エイズ相談	毎月第1・第3月曜日	15:00~16:00		
エイズ抗体検査(予約制)	毎月第1・第3月曜日	15:00~16:00		
B型・C型肝炎ウイルス抗体検査(予約制)	毎月第1・第3月曜日	15:00~16:00		
腸内細菌検査	毎週火曜日	9:00~11:00		

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