

# 安房健康福祉センターだより 第 29 号

平成23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/kf-awa/>

## 食中毒予防 3つのきまり

夏季を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

食中毒を起こす細菌やウイルスに汚染されていても食品は味や臭いでは区別できません。

食中毒を防ぐには、調理や食事のときに3つのきまり「食中毒の原因となる細菌やウイルスを『付けない』『増やさない』『やっつける』こと」を守ることが大切です。

### 付けない



調理の前、食事の前にはていねいに石けんを使って手洗いを！  
食材や食器、調理器具もきれいに洗いましょう。

### やっつける



よく加熱しましょう。

(75℃ 1分以上)

お肉は肉の色がピンク色から白色に変わり、中から赤い肉汁が出てこなくなるのが目安です。

室温に長く放置しない！

作った料理は早いうちに食べ、すぐに食べない場合は冷蔵庫で保存しましょう。

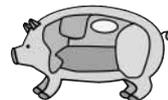
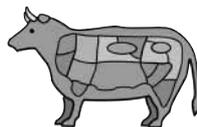


### 増やさない

※扉の開閉による冷蔵庫内の温度上昇にも注意しましょう。

気をつけて!!

近年増えている腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターによる食中毒は、ユッケや鶏肉の刺身などのように肉を生で食べたり、加熱が不十分な肉料理を食べたりすることによって発生しています。肉は生食を避け、中心部まで十分に加熱しましょう。特に、若齢者、高齢者、抵抗力が弱い方は、生肉や加熱不十分な肉料理を食べない、食べさせないように注意してください。



# 禁煙してみませんか

安房地区はタバコが主原因の慢性閉塞性肺疾患の死亡が男性に多いんです

## 思ったら、すぐ禁煙！

(禁煙補助剤や内服薬が保険診療で使えます)

「長年吸ってきた肺は真っ黒だろうから、今更禁煙しても無駄だと」などと考えていませんか？禁煙は始めたら短期間で効果を実感できます。例えば肺機能は禁煙して2週～3ヶ月で回復がみられます。咳や息切れも1～9ヶ月で改善します。

禁煙補助剤であるニコチンガム(薬局)、パッチ(小・中は薬局 大は医療機関)または内服薬(医療機関)が使えます。ガム、パッチを使うと禁煙の成功率が約2倍、内服薬は約3倍高まります。禁煙が成功すれば、タバコ代が安く済みます。

【一例】1日1箱禁煙すると…年間約15万円(1箱410円×365日)の節約になります。



### ニコチンパッチ



- ・医療機関で健康保険が使えます
- ・ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬で、離脱症状を抑制します
- ・禁煙開始日から使用し、8週間の使用期間を目安にサイズの大きいものから小さいものに切り替えて使用します。

### ニコチンガム



- ・薬局薬店で購入します
- ・口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製品
- ・タバコを吸いたくなったら、1回1個をゆっくり間をおきながらかみ、離脱症状を抑制します。禁煙開始日から使用し、12週間の使用期間を目安に使用個数を減らして行きます。

### 内服薬



- ・医療機関で健康保険が使えます
- ・ニコチンを含まない飲み薬です。
- ・禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。
- ・禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用します。

### 健康保険で禁煙治療が受けられる条件

- 1.直ちに禁煙しようと考えていること
- 2.ニコチン依存度を診断するテスト(TDS)で5点以上
- 3.ブリンクマン指数が200以上(1日の本数×年数)
- 4.医師から受けた禁煙治療の説明に同意

## 『地域ねこ活動』って、ご存知ですか？

野良ねこにえさをあげると、ねこが集まってきてしまうことがあります。

みなさんの地域でもねこが増えてしまって、困っていませんか？

増えてしまったねこの糞尿やいたずらに悩んでいませんか？



そういった時の解決方法の一つに「地域ねこ活動」というものがあります。

「地域ねこ活動」というのは、地域のみなさんで役割をきめて、不妊去勢手術やエサ・トイレの管理を行いながら、飼い主のいない猫を適正に管理していこうというものです。

地域のねこことの適切なあり方、一緒に考えてみませんか？



# ココロの悩み相談

- 学校に行きたくない……
- 友だちつき合いで悩んでいる……
- 不登校で困っている
- 最近こどもがいじめにあっているみたい



などで心配のあるお子さんやご家族、関係者のための相談です。  
専門の臨床心理士や保健師が1人1人、時間をかけてお話を伺い、今後の方針や対応のアドバイスをを行います。

- 日時：① 平成23年 7月14日 (木)  
② 平成23年 8月11日 (木)  
③ 平成23年 9月15日 (木)  
④ 平成23年11月21日 (月)  
⑤ 平成24年 1月19日 (木)



会場：安房健康福祉センター（安房保健所）  
申し込み：お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。

**安房健康福祉センター（安房保健所）**  
**地域保健福祉課 TEL 0470-22-4511**

## 早期発見・早期治療が大切！健康福祉センターでエイズ検査を受けましょう！

### 「エイズ」とは……

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）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。  
HIVに感染した場合、エイズをすぐに発症するわけではありませんが、診断時に既にエイズを発症している事例が約3割を占めています。また、HIVに感染し、エイズを発症していなくても感染力があります。  
早期に発見して早期に治療を開始すれば、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。

### 安房健康福祉センターでのエイズ検査のお知らせ

	平日検査	休日検査
日時	毎月第1・第3月曜日（祝日除く）15時～16時	平成23年11月27日（日）10時～12時
場所	安房健康福祉センター（安房保健所） 住所：館山市北条1093-1	
申込み	TEL：0470-22-4511	
結果	1～2時間後に判明	
注意点	検査を受ける場合は、感染を心配する日から3か月以上経過してから受けてください。	

※希望者には、クラミジア、梅毒、B型肝炎、C型肝炎の検査も行います。検査は、**無料・匿名**で受けられます。

# — 献血にご協力をお願いします —



夏場は献血者数が減少しがちです。このため、平成23年7月1日～7月31日を「愛の血液助け合い運動」月間とし、各地でイベントを行うなど、献血への御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、みなさまのご協力をお願いします。

なお、平成23年4月1日から採血基準が一部改正され、男性に限り400mL全血献血可能年齢が17歳に引き下げられ、また、男性に限り血小

板成分献血可能年齢が54歳から69歳に引き上げられました（ただし、65歳から69歳までの方は60歳から64歳までの間に献血の経験がある方に限ります）ので、より多くのみなさまのご協力をお待ちしております。



安房管内の献血会場および詳しい採血基準については、当センターホームページに掲載しています。

## 平成23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6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27日、 平成24年1月24日 整形外科系:11月17日、 平成24年2月16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水曜日	(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		

## 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。