

安房健康福祉センターだより 第 30 号

平成24年2月発行

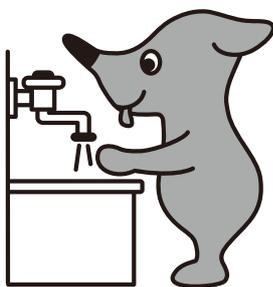
(安房保健所)

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/>

インフルエンザ流行中！

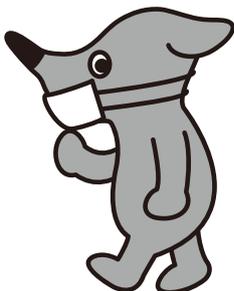


インフルエンザは、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し重症化することが多いので、体力のない高齢者や乳幼児などは、特に注意が必要です。以下を参考にして、インフルエンザの予防に努めましょう。

- 栄養と休養を十分にとりましょう。
- 咳・くしゃみが出る場合は、マスクを着用しましょう。
- 帰宅したら、石けんで手を洗い、うがいをしましょう。
- インフルエンザにかかったと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。
- 咳エチケットをこころがけましょう。



咳エチケット 知っていますか？



- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。
- マスクを持っていない場合は、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以上離れる。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いする。

薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

千葉県薬物乱用防止広報強化月間（平成24年2月1日～2月29日）

薬物乱用ってなに??

薬物乱用とは、覚せい剤や大麻などの法律で禁止されている薬物を、自分の気分を変えるために不正に使うことです。

これらの薬物は脳や体をぼろぼろにするだけでなく、一度でも使用すると薬物のもつ依存性により自分の意思ではやめられなくなります。

また、薬物の乱用は本人の健康を害するだけでなく、薬物による幻聴・幻覚等によって犯罪を引き起こすおそれがあります。

乱用される薬物

興奮作用：覚せい剤、コカイン

抑制作用：あへん、シンナー

幻覚作用：大麻、LSD など

薬物乱用の現状

千葉県の平成23年上半期・薬物事犯による検挙者数は300人以上にのぼります。

また、インターネットや携帯電話等を利用した密売が横行しており、一般の人たちも簡単に手に入れやすくなっている状況にあります。

薬物乱用はあなたの心と体をボロボロにします。愛する自分を大切に！

「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持ちましょう！！

ひとりで悩まず相談しよう《薬物の相談機関》

- ・千葉県薬務課 ☎ 043-223-2620
- ・県精神保健福祉センター ☎ 043-263-3893
- ・安房健康福祉センター（安房保健所） ☎ 0470-22-4511
- ・県警ヤング・テレホン ☎ 0120-783-497
- ・最寄りの警察署



〈問合せ先：総務企画課〉

財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センター

献血へご協力お願いします



例年、冬場は風邪などで体調を崩す方が多いこと等から献血者が減少してしまいます。安全な血液製剤を安定的に確保するために、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24年1月～2月

「千葉県献血推進強調月間」：平成24年3月

〈問合せ先：総務企画課〉



●●● 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）に感染することによって生じるさまざまな病気の総称。

主な感染経路は「セックス」「注射器の共有」「母子感染」「輸血による感染」等。

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。

エイズ検査のお知らせ

日時	毎月第1・第3月曜日（祝日除く）	15時～16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	予約制	TEL：0470-22-4511
結果	採血後、1～2時間後に判明	
注意点	保健所で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。

〈問合せ先：健康生活支援課〉

ペットにも災害の備えを！

災害時避難所では、人に対する準備はされていますが、飼っている動物に対する備えは基本的に飼い主の責任になります。ペットにも災害対策をお願いします。

○動物のための備蓄品

薬やフード・水など命や健康にかかわるものは最優先で準備しましょう。飼い主や動物に関する情報やペット用品なども用意しておくといいでしょう。

○身元がわかるもの（迷子札やマイクロチップなど）

突然の災害では動物と離ればなれになるかもしれません。ペット動物には普段から身元をしめすものを付けておきましょう。

犬では鑑札と狂犬病予防注射済票は必須です。安房健康福祉センターでは「迷子札&注射済票ホルダー」を無料で配布していますのでご利用ください。

○ご近所、飼い主仲間との話し合い

万一の時にお互いが助け合えるよう、普段からご近所や飼い主仲間と飼い方のマナーや、防災について話し合ったりしておきましょう。



〈問合せ先：健康生活支援課〉

ノロウイルス食中毒にご用心！

近年発生しているノロウイルス食中毒は、ノロウイルスに感染した調理従事者の手指を介して、食品を汚染してしまうケースが多くなっています。ノロウイルスに感染していても胃腸炎症状(おう吐、下痢等)がない場合があり、本人が感染に気づかないまま、用便後の手洗いが不十分で食品を汚染してしまうこともあるため注意が必要です。

予防のポイント

- ① ていねいな手洗い
石けんを使って洗い流しましょう。
- ② 食品の十分な加熱
85℃ 1分以上の加熱が必要です。
- ③ 調理器具の洗浄・消毒
85℃ 1分以上加熱殺菌するか、塩素系漂白剤で消毒しましょう。



NG!

アルコールの過信

不十分な手洗い

手に残ったウイルスが食品についてしまいます。



ノロウイルスにはあまり効果がありません。

素手ででの盛りつけ



家族が感染していたら

おう吐物、下痢便などの処理をするときは、使い捨ての手袋とマスクを着用し、塩素系消毒剤で消毒しましょう。

消毒液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)の作り方(原液濃度 5%の場合)

消毒対象	濃度	希釈方法
便や吐物が付着した床衣類などの漬け置き	0.1%	500mlのペットボトル1本の水に10ml(ペットボトルキャップ約2杯)の原液
食器などの漬け置き ドアノブや手すり等	0.02%	500mlのペットボトル1本の水に2ml(ペットボトルキャップ1/2杯)の原液

* 市販の家庭用塩素系漂白剤(ジアノック、ハイター、ブリーチ等)の原液濃度は5~6%といわれますが、製品の表示や濃度を確認して使用してください。

* 次亜塩素酸ナトリウムでは手指等の体の消毒をすることはできません。また、金属に使用すると錆びてしまうため、必ず消毒後は十分に水洗いや水拭きをしてください。

〈問合せ先：健康生活支援課〉

生食用食肉に関わる規格基準及び表示基準が設定されました

平成23年4月に富山県の飲食チェーン店における牛肉の生食が原因であると考えられる腸管出血性大腸菌による食中毒事件が起きました。これを受け、平成23年10月1日付けで生食用食肉に関わる規格基準及び表示基準が設定されました。

生食用食肉(ユッケ、タルタルステーキ、牛刺し、牛たたき)を加工するには成分規格、加工基準、保存基準、調理基準に適合したものでなければなりません。

生食用食肉の取り扱いを予定される営業者の方は、事前に健康生活支援課にご相談ください。

