

安房健康福祉センターだより 第 31 号

平成24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

鴨川地域保健センター 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511

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

食中毒を予防するために 食中毒予防の3原則

細菌やウイルスをつけない、増やさない、やっつける



暑くなってくるこの時期は、食中毒が多く発生する季節です。

食中毒を防ぐためには、細菌やウイルスを「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の3原則を徹底することが大切です。



つけない

調理前には石鹸で必ず手を洗いましょう。
手に傷がある場合は直接食品に触れないようにしましょう。
食材や調理器具は流水でよく洗浄し、使用しましょう。



増やさない



冷蔵庫内は10℃以下に冷凍庫内は-15℃以下に保ち、食品を保存しましょう。

調理したものは、常温で放置せず早めに食べるようにしましょう。

やっつける

加熱する食品は中まで十分に加熱する(75℃で1分以上)

調理器具はよく洗浄し使用しましょう。さらに、まな板やふきは、台所用漂白剤に漬け込んだり、熱湯をかけたり、煮沸すると効果的です



思春期の悩み相談

最近、学校に行けなくなってしまった・・・

引きこもりで困っている・・・

夜眠れない、朝起きられない、疲れがとれないなどの不調・・・

家族との関係が上手くいかない・・・

思春期はこころと体のバランスが不安定になりやすい時期です。

1人で悩まず、お気軽にお電話ください。

ご本人やご家族、関係者の方の相談を臨床心理士が1人1人、時間をかけて伺います。



相談日 年6回（奇数月開催）
午後2時～4時

今後の相談日

平成24年 9月13日（木）

11月15日（木）

平成25年 1月17日（木）

3月 7日（木）



どんなことでも大丈夫
臨床心理士とじっくり1時間
お話ししてみませんか？



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

お電話でご予約ください。保護者の方のみの相談も受け付けます。

飲料水の衛生管理

衛生的で安全な飲み水は、私たちの生活や健康のために欠くことのできないものです。飲み水として井戸水や湧水等を利用されている方は次のことに注意して、衛生的な管理に心がけてください。

- ・ コップに水を採って、色、濁り、においなどに異常がないか、点検しましょう。
- ・ 井戸や湧水源、貯水タンク周りの点検、清掃を行い、清潔に保ちましょう。
- ・ 飲み水が飲用に適するかどうか、年1回水質検査を受けましょう。
- ・ 水質検査等については、健康生活支援課へ問合せ下さい。

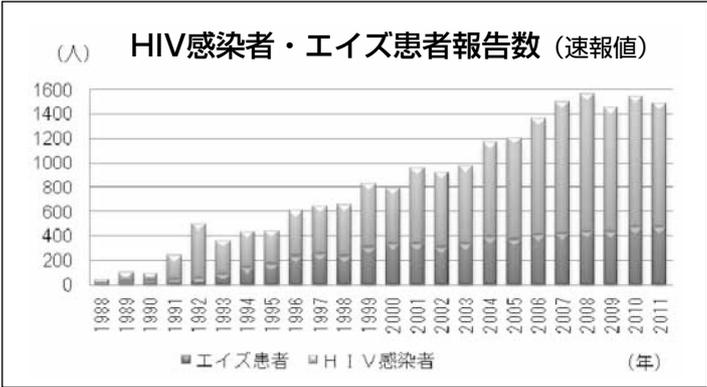
<問合せ先：健康生活支援課>



エイズ…あなたは「関係ない」と思っていませんか？

「エイズ」とは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）の感染によって引き起こされるさまざまな病気の総称です。主な感染経路は「性交渉」です。

2011年の1年間で、日本国内でHIV感染がわかったのは1,486人。**1日に約4人が感染している**こととなります。このうち467人がエイズの症状が出てから初めて感染がわかったケースです。HIVに感染したら何も症状が出ない期間が長く続くため、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。本人が感染に気付かないうちに、相手にうつしてしまう恐れがあります。



厚生労働省エイズ動向調査委員会の報告より

早期発見・早期治療により、感染を広げることを防いだりエイズの発症を遅らせたりすることが可能になります。現在は、特に早期からの治療で病気をコントロールできることが多くなりました。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

検査は**無料・匿名**で受けられます。
希望者には、「クラミジア」「梅毒」「B型肝炎ウイルス」「C型肝炎ウイルス」検査も同時に行います。
プライバシーは守られますので、安心してご利用ください。

■実施日時

◎平日検査 (第1・第3月曜日 午後3時～4時)

平成24年						平成25年		
7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
2日	6日	3日	1日	5日	3日	7日	4日	4日
	20日		15日	19日	17日	21日	18日	18日

◎休日検査 11月25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) 住所: 館山市北条1093-1
- 申込み 予約制 TEL: 0470-22-4511
- 結 果 約1時間後に判明(HIV検査以外は約2週間後)
- ご注意 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検査を受けてください。



〈問合せ先: 健康生活支援課〉

平成24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		
精神保健福祉相談(予約制)	毎月			
	第1火曜日	13:30~15:00	毎月第2水曜日	14:00~16:00
	第2火曜日	13:30~15:00	毎月第4火曜日	
	第3水曜日	15:30~17:00		
第4火曜日	14:30~16:00			
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しましょう。

〈問合せ先：総務企画課〉

— 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24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。

安全な血液製剤の安定供給のため、みなさまのご協力をお願いします。



なお、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。

〈問合せ先：総務企画課〉