

# 安房健康福祉センターだより

第 38 号  
平成28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

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/>

## インフルエンザにご用心



### インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる感染症です。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛等の全身の症状が現れます。また、流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がり、例年12月～3月頃に流行します。感染経路は飛沫感染と接触感染です。飛沫感染は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による感染です。接触感染は直接接触または、咳、くしゃみ、鼻水などが付いた手でドアノブなど器具を介して感染することです。

これらを踏まえ、以下の点を参考にインフルエンザの予防に努めましょう。



### 予防のポイント

- ①十分な休養とバランスのよい食事を心がけましょう。
- ②外出後は石けんと流水で手洗いをしましょう。また、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- ③人混みや繁華街への不必要な外出を控えるようにしましょう。
- ④湿度管理をしましょう。



乾燥しやすい室内では、加湿器などを活用し湿度（推奨40%～70%）を保つことも効果的です。

### ⑤流行前の予防接種

予防接種は、感染後に発症を抑える効果と、重い合併症を予防する効果があるとされています。流行期の前に接種することが望ましいでしょう。



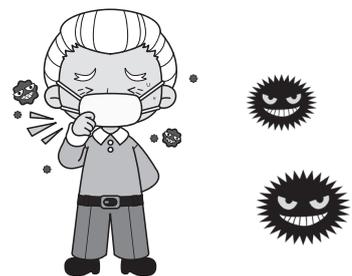
### 感染を広げないために

#### ○咳エチケットを心がけましょう。

咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをしましょう。

手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

咳やくしゃみをするときは他の人から顔を背けましょう。



<問合せ先：健康生活支援課>

# 煙に境界線はありません！タバコの影響（受動喫煙）

千葉県では健康づくりの指針「健康ちば21（第2次）」として

- 1「成人の喫煙率の減少」
  - 2「未成年者の喫煙をなくす」
  - 3「妊娠中の喫煙をなくす」
  - 4「受動喫煙者の割合の減少」
- を目指しています。

特に、安房地域は千葉県内の他の地域よりも妊産婦の喫煙率が高いという結果が出ています。（エコチル調査より\*）\* 環境省 子どもの健康と環境に関する全国調査

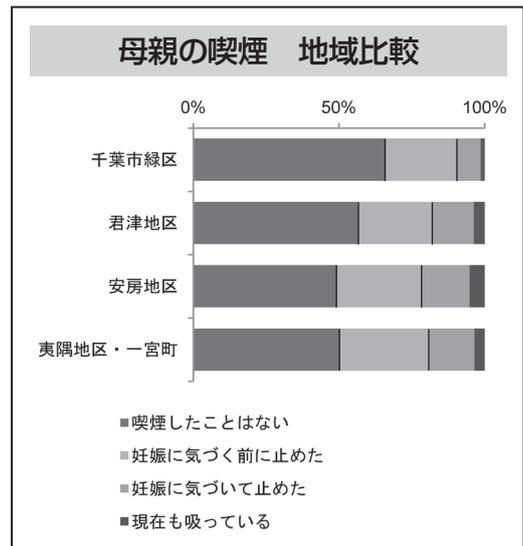
## ～受動喫煙（セカンドハンド・スモーク）を知っていますか？～

タバコの煙は、

- ①喫煙者が直接タバコから吸い込む煙（主流煙）
  - ②タバコが燃焼する時の煙（副流煙）
  - ③喫煙者の息から出る煙（呼出煙）
- の3つに分けられます。喫煙しない人が、この②③の煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。



換気扇・空気清浄機では  
防げません！



## ～受動喫煙をなくしましょう！～

タバコの煙の目に見える粒子部分はたったの10%で、目に見えないガスの部分が90%を占めています。ベランダや喫煙所など、家の外でタバコを吸っているのであれば、受動喫煙は防げると思っていますか？喫煙者がタバコを吸い終わった直後には、口や肺の中にタバコの煙がまだ残っています。

<問合せ先：地域保健福祉課>

# 危険ドラッグ「持たない！買わない！使わない！」

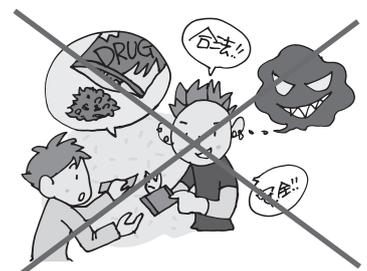
危険ドラッグは「合法ハーブ」、「お香」、「バスソルト」等と称して販売されていますが、麻薬等の違法な物質が入っていることもあり、使用すると意識障害、呼吸困難等、有害な作用を起こすことがあります。また、製品によって成分や含有量はまちまちなため、体にどのような悪影響が出るかわかりません！

使用者の健康被害だけにとどまらず、異常行動を起こして他人に危害を加えたり、死亡事故を招くこともある大変危険なものです！

覚醒剤などと同様に売る側だけでなく、「使用・所持する側」も取締りの対象です。絶対に購入・使用等しないでください！！

薬物乱用についての相談は

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

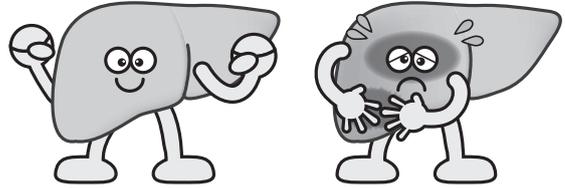


<問合せ先：総務企画課>

## B型・C型肝炎を知っていますか？

検査を受けたことのない方は、ぜひ一度検査を受けましょう。

B型肝炎はHBV（B型肝炎ウイルス）、C型肝炎はHCV（C型肝炎ウイルス）の感染によって起こる病気です。肝炎の感染経路は様々であり、本人の自覚がなくても肝炎ウイルスに感染している可能性があります。



肝臓は、自覚症状が出にくいことから「沈黙の臓器」と呼ばれており、感染していることに気づかず放置すると、肝硬変、肝がんへと進行することがあります。

B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で調べます。県内各保健所にて、B型・C型肝炎ウイルス検査を無料・匿名で実施しています。特に検査を受けたことのない40歳以上の方は、一度肝炎ウイルス検査を受けることをおすすめします。



千葉県では、肝炎ウイルス検査受検後の陽性者を早期治療に繋げ、重症化予防を図るため、「千葉県ウイルス性肝炎患者等重症化予防推進事業」として、陽性者の初回精密検査・定期検査費用の助成を行っています。なお、治療が必要になった場合は、B型・C型ウイルス性肝炎の抗ウイルス治療にかかる医療費助成制度もあります。

電話・来所等で申請のご案内や相談も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

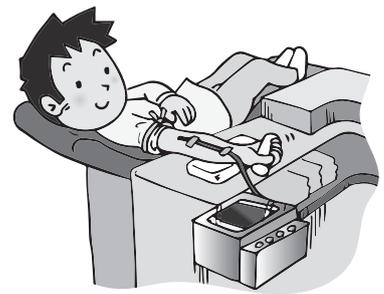
<問合せ先：健康生活支援課>

## 献血にご協力をお願いします



冬場は風邪等で体調を崩す方が多く、献血者が減少してしまいがちです。安全な血液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、管内の献血会場は、当センターホームページに毎月掲載しています。



<問合せ先：総務企画課>

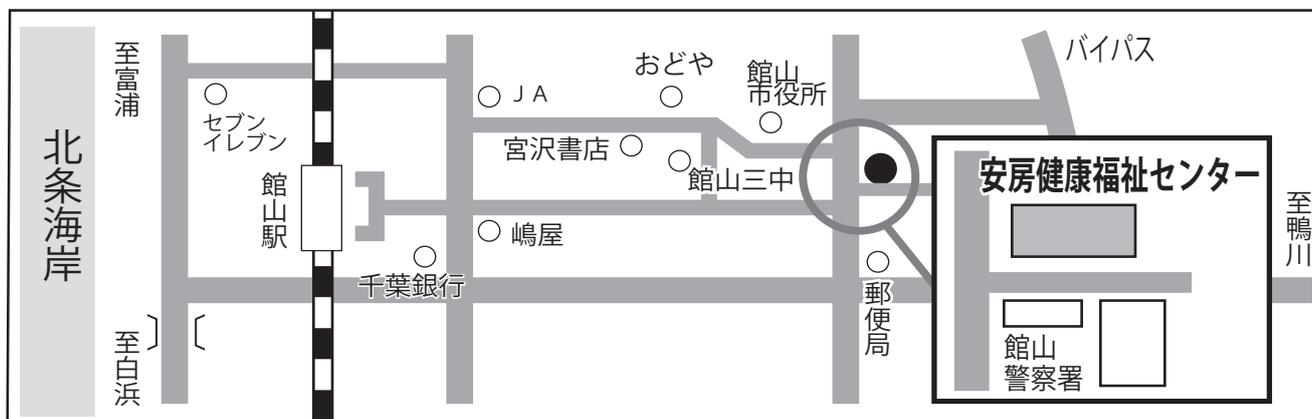
# 平成 28 年度 健康相談等業務日程表

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
精神保健福祉相談（予約制）	予約制		予約制	
思春期相談（予約制）	予約制		予約制	
断酒学級	詳細はお問い合わせください			
児童に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	左記のとおり 安房健康福祉センター （安房保健所）で対応	
ひとり親家庭に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00		
障害者の差別に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00 （専用電話） 0470-23-6900		
DV相談	電話相談	月曜日～金曜日 9:00～17:00 （専用電話） 0470-22-6377		
	来所相談（予約制）	月曜日 9:00～17:00		
エイズ相談（電話相談は随時）	毎月第1・第3月曜日	10:00～11:00		
エイズ抗体検査（予約制）	毎月第1・第3月曜日	10:00～11:00		
B型・C型肝炎ウイルス検査（予約制）	毎月第1・第3月曜日	10:00～11:00		
腸内細菌検査	毎週火曜日 〔休日等により下記の日程は実施しません〕 5/3、8/9、9/20、11/1、11/22、 12/27、1/3	9:00～11:00		

※ただし、祝日・年末年始 閉庁時を除く

〈問合せ先：総務企画課〉

## 安房健康福祉センター案内図



## 鴨川地域保健センター案内図

