

安房健康福祉センターだより

第 44 号
平成31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/>

知っていますか？女性の喫煙問題

日本の喫煙による死者は、毎年 12～13 万人

たばこを吸う人の死亡率は、吸わない人よりも高く、国内で喫煙に関する病気で亡くなった人は、年間 12～13 万人(※1)にもなります。20 歳前に喫煙を始めると、男性は 8 年、女性は 10 年も短命になることがわかっています(※1)。



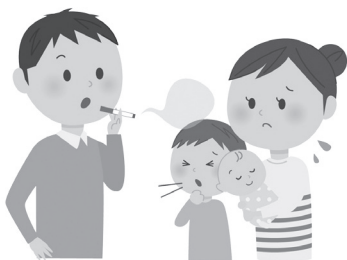
たばこが原因の病気

喫煙が原因の病気は、肺がんだけではなく！様々な臓器のがん循環器疾患や糖尿病をはじめとする多くの疾患に関係しています。

女性では、子宮頸がんのリスクが 2.3 倍、全がんのリスクが 2 倍になります(※1)。



受動喫煙の害



家族がタバコを吸っている場合、本人がタバコを吸ってなくても、肺がんで亡くなるリスクは 1.3 倍高くなります(※1)。

特に女性は、受動喫煙の影響を受け、将来的に不妊や低出生体重児など胎児や乳幼児にまで悪影響を及ぼす恐れがあります。

禁煙外来・クリニックへ

医療機関では、一定の条件を満たせば、健康保険等を使って、禁煙治療を受けることができます。お近くの禁煙外来または禁煙クリニックへ行ってみたいはいかがでしょうか。



※1: 出典元、日本医師会ホームページ (<https://www.med.or.jp/forest/kinen/strategy>)

※ 「安房保健所ホームページ 健康づくり 禁煙に関する情報」

(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/kenkousoudan/kinen.html>) にも、禁煙に関する情報が記載されていますので、ぜひ一度ご覧になってください。>

<問合せ先：地域保健課>

先天性風しん症候群の発生を防ぐために

千葉県が委託した病院や診療所で、風しん抗体検査を無料で受けることができます。

平成30年9月20日から、対象者に「妊娠を希望する女性の配偶者（婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある方を含む）または風しんの抗体価の低い妊婦の配偶者」が追加されました。

【対象】 次の1から5の全てを満たすことが要件となります。

- 1 千葉県内市町村に居住地（千葉市・船橋市・柏市を除く）を有している
- 2 下記（1）から（3）のいずれかに該当すること
 - （1）妊娠を希望する女性（19歳以下で未婚の方は保護者の同意が必要です）
 - （2）妊娠を希望する女性のパートナー※1
 - （3）風しんの抗体価※2が低い妊婦のパートナー ※ 1
- 3 過去に風しん抗体検査を受けたことがない
- 4 過去に風しんの予防接種をうけたことがない
- 5 過去に風しんにかかったことがない

※1 配偶者のほか、婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある方を含みます。

※2 HI法で32倍未満、EIA（IgG）法で8.0未満であること。

検査の結果、予防接種が推奨されるとなった際は、医師と相談のうえ予防接種の実施について対応をお願いします。

なお、予防接種の費用は原則自己負担になりますが、お住まいの市町村によって異なりますので、接種の際は助成の有無を市町村の予防接種担当課にお問い合わせください。

<問合せ先：健康生活支援課>

加湿器！正しく使えていますか？

o. 加湿器でもレジオネラ症発生の恐れあり！

乾燥する冬場、加湿器の清掃不足が原因と思われる、レジオネラ症が発生しております。

o. レジオネラ症とは？

レジオネラ症は、レジオネラ属菌が原因で起こる感染症で、乳幼児や高齢者、病気にかかっている人など抵抗力の落ちている人が感染しやすく、人から人へは感染しません。

症状のタイプには「レジオネラ肺炎」と「ポンティアック熱」の2種類あり、レジオネラ肺炎は、重篤な場合死亡することもあります。

レジオネラ肺炎

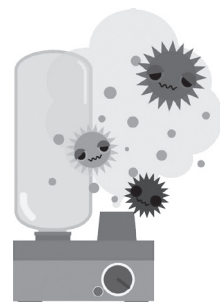
主な症状：
高熱、吐き気、下痢、
呼吸困難、意識障害等
潜伏期間：2～10日

ポンティアック熱

主な症状：
発熱、悪寒、頭痛、
筋肉痛、倦怠感等
潜伏期間：1～2日

見落としてませんか？ 日々の清掃！

- ① 加湿器の給水タンクは毎日新しい水に交換し、水のつぎたしはやめましょう。
- ② 給水タンク内もこまめに清掃しましょう。
- ③ 本体も週に数回、清掃しましょう。
- ④ 取扱説明書に従って清掃し、清掃後は「汚れ」「ぬめり」が無いことを確認しましょう。
- ⑤ 長期間使用しない場合は、清掃後しっかり乾燥させ、保管しましょう。



加湿器の適切な管理を心がけましょう。o

<問合せ先：健康生活支援課>

「健康サポート薬局」をご存知ですか？



健康サポート薬局とは、地域住民の健康の維持・増進を積極的に支援する薬局です。

薬に関することに加えて、健康に関わる様々な相談に応じています。

○かかりつけ機能

- ・副作用や効果の継続的な確認
- ・多剤・重複投薬や相互作用の防止
- ・夜間、休日、在宅医療への対応 等

○健康サポート機能

- ・健康相談、受診勧奨・連携機関の紹介
- ・要指導医薬品、介護用品等の相談
- ・プライバシーに配慮した相談窓口 等

健康サポート薬局は、ちば医療ナビ (<http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>) で探すことができます。

<問合せ先：総務企画課>

大麻に関する誤った情報に注意してください！

千葉県薬物乱用防止広報強化月間
(平成31年2月1日～2月28日)

大麻は世界で最も乱用されている薬物です。インターネットを中心に、大麻は「身体への悪影響がない」などの誤った情報が流れています。幻覚作用、記憶障害、学習能力の低下、知覚の変化などを引き起こす違法な薬物です。

さらに、大麻はゲートウェイ・ドラッグといわれ、他の薬物を使用するきっかけとなる恐れが高いことから、1回でも使用してはいけません。

しかしながら、近年、中学生、高校生が大麻を所持したことにより大麻取締法で検挙されるなど、若年層への広がりが懸念されています。

薬物乱用は自分一人の問題ではなく、家族や社会全体に大きな迷惑をかけてしまいます。一人ひとりが薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって若者が薬物に手を出さない社会環境をつくるのが大切です。



《薬物の相談機関》

千葉県薬務課

TEL 043-223-2620

千葉県精神保健福祉センター

TEL 043-263-3893

千葉県警察少年センターヤング・テレホン

TEL 0120-783-497

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>

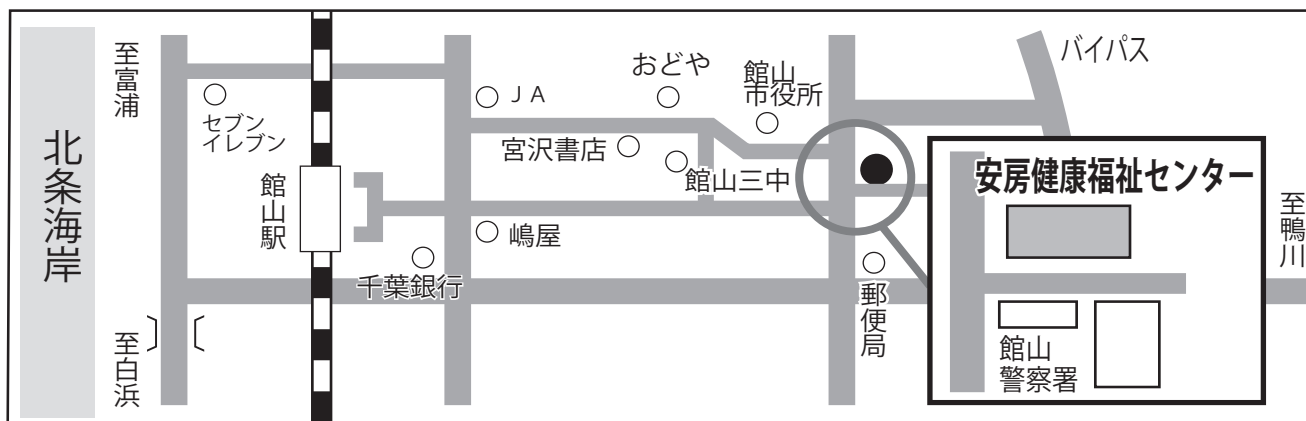
平成 31 年度 健康相談等業務日程表

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		
エイズ抗体検査・エイズ相談（予約制）		毎月第1・第3月曜日 〔5月、7月、11月は第2・第4月曜日、9月は第2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 〔5月、7月、11月は第2・第4月曜日、9月は第2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〕 〔4/30、10/22、12/31、3/17〕	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

