

いんば 健康福祉センターだより

＜印旛保健所＞ 第29号

2011年9月発行

ご注意ください!!お肉の生食・加熱不足による食中毒

近年増えている「カンピロバクター」「腸管出血性大腸菌」の食中毒



カンピロバクターは、生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓（レバー）の内部に存在しており、少量でも感染し、2日から7日位で、発熱や腹痛、下痢、吐き気などの症状が現れます。

腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）は、主に牛の腸にいる細菌で、少量で感染し、2日から7日位で発熱や激しい腹痛、水様性の下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重い症状になりやすく、合併症を起こして死亡する例もあります。

生肉や加熱不足の肉料理は避けましょう

カンピロバクターや腸管出血性大腸菌による食中毒を防ぐためには、生肉や加熱が不十分な肉の料理は食べないことが重要です。



食中毒予防の3原則 「つけない」「増やさない」「やっつける」

食材を買うときから、保存、下準備、調理、そして食べる時まで、各段階で、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことを実践することが大切です。



「政府広報オンライン」から引用

9月20日～26日は「動物愛護週間」です。

千葉県では、動物愛護や動物の正しい飼い方などについて、関心と理解を深めていただくため「なかよし動物フェスティバル」を開催します。

(日 時) 9月23日(金・祝) 10時～15時

(内 容) 動物愛護教室・犬のしつけ方教室・動物相談室
乗馬体験・動物愛護紙芝居ほか

※ 雨天時は内容が変更になる場合があります。

(会場及び問合せ先) 千葉県動物愛護センター 富里市御料709-1 TEL 0476-93-5711



「健康ちば協力店」をご存知ですか？



「健康ちば協力店」に登録している飲食店では、食の面から県民の皆様の健康づくりを応援しています。

○お店の主なメニューの栄養成分を表示

○健康に配慮したメニューの提供

○ヘルシーオーダーの対応

「健康ちば協力店」ホームページはこちらです。📄

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/eiyou/>

[kyouryokuten/index.html](http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/eiyou/kyouryokuten/index.html)

献血の採血基準が一部改正されました。(平成23年4月1日から)



1. 献血に協力いただける方の年齢の拡大

○ 男性に限り、400ml全血献血が可能な方の年齢の下限を、「18歳」から「17歳」に引き下げました。

○ 男性に限り、血小板成分献血が可能な方の年齢の上限を、「54歳」から「69歳」に引き上げました。

2. 血色素量（ヘモグロビン濃度）の引き上げ

○ 男性に限り、200ml全血献血が可能な方の血色素量の下限値を「12g/dl」から「12.5g/dl」に引き上げました。

○ 男性に限り、400ml全血献血が可能な方の血色素量の下限値を「12.5g/dl」から「13g/dl」に引き上げました。

覚せい剤、麻薬、大麻などの 薬物乱用を防止するために!!

- 薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。
- 誘われても「ダメ。ゼッタイ」と断る勇気を持つこと。
- 一人で悩まないで友人や家族に何でも相談すること。



あなたのこころ 元気ですか？

うつ病はだれでもかかる可能性がある身近な病気です。うつ病は適切に治療することで必ず良くなる病気ですので、かかりつけ医・専門医への受診や、当センターへの相談をお勧めします。

心の健康度自己チェック 自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

- チェック項目
- 1. 毎日の生活に充実感がない。
 - 2. これまでは楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
 - 3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる。
 - 4. 自分が役に立つ人間だと思えない。
 - 5. わけもなく疲れたような感じがする。

■判定方法：上にあげた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障がでたりしている場合にはうつ病の可能性ががあります。

悩んでいる人にどのように接したらよいのか学んでみませんか。

あなたの周囲の方の様子がいつもと違う時（眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等）、まずは声かけが重要です。当センターでは、一般の方を対象にゲートキーパー養成講座を開催予定です。一人でも多くの方があなたの声かけによって悩みを打ち明けられ、専門の医療につなげられるよう、ぜひ参加してみませんか。参加希望者は、「ゲートキーパー養成講座希望」とお電話ください。

(※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声かけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。)

(日 時) 平成24年1月20日(金) 午後

(申込先) 地域保健福祉課 043-483-1134



放射能について御心配な方へ

原子力発電所事故に伴う放射能に関するQ&Aや問い合わせ窓口、放射線の測定結果などについては、千葉県のホームページ「東日本大震災関連情報」の中の放射線関連情報として掲載されています。

千葉県ホームページアドレス

<http://www.pref.chiba.lg.jp/>

なお、健康相談については、下記の窓口でも受付けています。

印旛健康福祉センター 043(483)1133

印旛健康福祉センター成田支所 0476(26)7231

平成23年度 印旛健康福祉センター[印旛保健所]業務案内

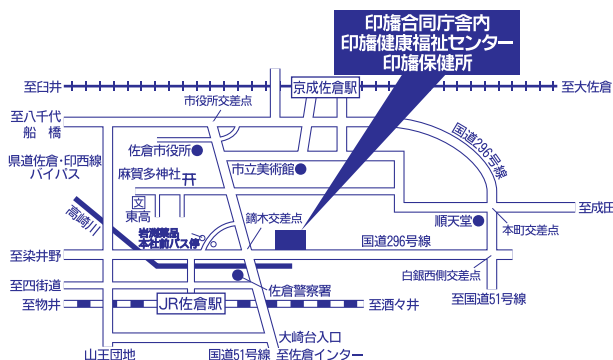
※問合せ・予約については本所各担当課、成田支所へお電話ください。

事業名	印 旛 保 健 所		成 田 支 所
H I V 抗体検査 肝炎ウイルス検査	毎月 第2木曜日 受付時間 9:30~10:30 (日中) 〃 受付時間 17:30~19:30 (夜間) ※予約: 検査日の月の初日(平日)から受付します ※日中検査に限りH I V 抗体検査のみ即日で結果をお知らせします 健康生活支援課 043 (483) 1135	予約制	毎月 第4月曜日 受付時間 13:00~13:30 ※予約: 検査日の月の初日(平日)から受付します ※H I V 抗体検査のみ即日で結果をお知らせします 成田支所 0476 (26) 7231
エイズ相談	月~金曜日(祝祭日は除く) 随時 健康生活支援課 043 (483) 1135		月~金曜日(祝祭日は除く) 随時 成田支所 0476 (26) 7231
骨髄バンク登録事業	毎月 第4火曜日 受付時間 10:00 健康生活支援課 043 (483) 1135	予約制	
飼い犬(猫)の相談	※詳細については御相談ください 健康生活支援課 043 (483) 1137		※詳細については御相談ください 成田支所 0476 (26) 7231
子どもぜん息・アレルギー相談	平成23年10月27日(木) 13:30~16:00 平成24年1月26日(木) 13:30~16:00 ※相談日の3日前までに予約してください 地域保健福祉課 043 (483) 1134	予約制	
療育相談	毎月 第3水曜日 15:00~16:30 (受付 14:30~15:00) 地域保健福祉課 043 (483) 1134	予約制	
不妊相談	偶数月 第2木曜日 13:30~〔一部変更あり〕 ※相談日の3日前までに予約してください 地域保健福祉課 043 (483) 1134	予約制	
女性のための健康相談	奇数月 第1火曜日午後(産婦人科医)〔一部変更あり〕 毎月 第1木曜日午後(心療内科医)〔一部変更あり〕 ※相談日の3日前までに予約してください (専用電話) 043 (483) 1443	予約制	
精神保健福祉相談	毎月 第2木曜日 14:00~16:00 毎月 第2金曜日 14:00~16:00 毎月 第3月曜日 13:30~16:00 (精神保健福祉担当) 043 (483) 1136	予約制	毎月 第4金曜日 14:00~16:00 ※予約は、地域保健福祉課〔精神保健担当〕まで (精神保健福祉担当) 043 (483) 1136
デイケアクラブ	毎月 第1・3火曜日 10:00~12:00 ※利用者は登録制。希望する場合は事前に連絡が必要です。 (精神保健福祉担当) 043 (483) 1136		
D V 相談	電話相談 随時 9:00~17:00 面接相談 毎週火曜日 〔D V 相談専用〕 043 (483) 0711	面接相談は予約制	
家庭児童相談	随時 9:00~17:00 (月~金曜日 土・日・祝祭日は除く) 地域保健福祉課 043 (483) 1120		
母子・父子・寡婦 家庭生活一般相談	随時 9:00~17:00 (月~金曜日 土・日・祝祭日は除く) 地域保健福祉課 043 (483) 1120		
腸内細菌等検査	毎週 月曜日 9:00~11:00 ※平成23年12月26日は除きます ※本所のみ、月曜日休日の場合は翌日の火曜日受付します 検査課 043 (483) 1139		毎週 月曜日 9:00~10:30 ※平成23年12月26日は除きます 成田支所 0476 (26) 7231

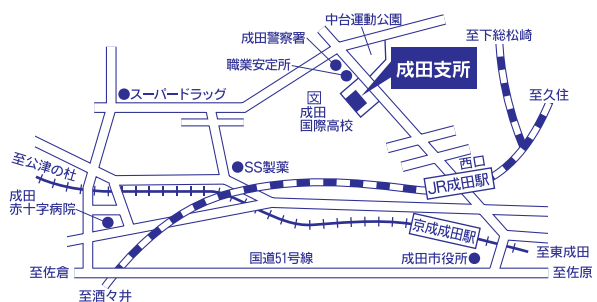
※保健所業務は、平日午前9時より午後5時までとなります。

庁舎案内

印旛健康福祉センター (印旛保健所)
佐倉市鍋木仲田町 8-1 ☎ 043-483-1133



印旛健康福祉センター (印旛保健所) 成田支所
成田市加良部 3-3-1 ☎ 0476-26-7231



※成田支所では一部取り扱っていない業務があります。