

夷隅健康福祉センターだより

第33号

(平成25年7月発行)

(夷隅保健所)

夷隅健康福祉センター管内 / 2市2町 人口 / 77,230人 ●世帯数 / 30,662世帯 (平成25年6月1日現在)

●メールアドレス isumiho@mz.pref.chiba.lg.jp

〒299-5235 勝浦市出水1224

●ホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-isumi/index.html>

☎0470-73-0145 FAX0470-73-0904

自殺を防ぐために

～ひとりで悩まず、まず相談を！～

近年、自殺による死亡者数は、全国的に増加し、大きな社会問題となっています。夷隅健康福祉センター管内の自殺死亡率は、全国や千葉県の平均に比べて低いものの、特に中高年男性の自殺者数が高い状況にあります。

自殺の原因は様々ですが、うつ病などの心の病気から自殺にまで追い込まれる場合もあります。

心身の不調が長く続いたり、次第に悪化する場合は、ひとりで悩まず、早めに専門機関等に相談することが大切です。

まずは、下記の項目をチェックしてください。

あなたが自覚している症状はいくつありますか？



うつ病自己チェック表

■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られる
- 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

以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出たりしている場合には「うつ病」の可能性がります。早めに医療機関、健康福祉センター(保健所)、精神保健福祉センター等に相談してください。

(千葉県健康づくり支援課自殺対策室作成「あなたのこころ元気ですか?」より)

○精神保健福祉相談(心の健康相談)

① 千葉県精神保健福祉センター: 心の健康に関する電話相談

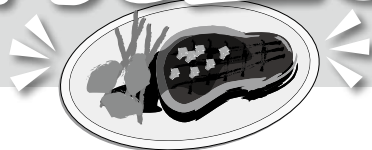
電話 043-263-3893 043-268-7830・7474

② 夷隅健康福祉センター: 毎月1・3第木曜日、精神科嘱託医による定例相談(予約制)

詳しくは、精神保健福祉担当まで 電話 0470-73-0145

お肉を生で食べない

ようにしましょう



豚肉や鶏肉には、新鮮であってもサルモネラ属菌やカンピロバクターなどが付着していることがあり、食中毒になる危険性があります。

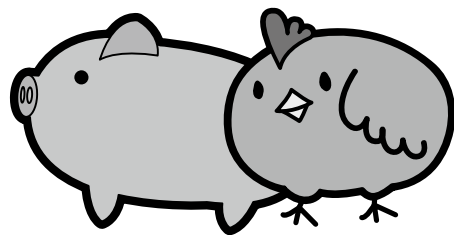
特に抵抗力の弱い子供やお年寄りは症状が重くなることもあるので注意が必要です。



チーバくん

食中毒を防ぐためには、生肉や加熱が不十分な肉の料理を食べないことが重要です。

これらの菌は75℃で1分以上加熱すれば死滅します。中心部まで火が通るよう、十分に加熱しましょう。



違法ドラッグに注意!!

違法ドラッグは「合法ハーブ」・「アロマ」・「お香」などとあたかも安全なもののように偽って販売されていますが、麻薬や覚せい剤と同等かそれ以上の恐ろしさを持つ物質です。

違法ドラッグは摂取すると意識障害・嘔吐・けいれん・呼吸困難などの有害な作用を引き起こすことがあり、死に至るケースがあります。また、意識障害により交通事故を起こしたり、他の人に危害を加えたりする事件も発生しています。



薬物乱用の相談は

千葉県庁薬務課	043-223-2620	
県警少年センターヤング・テレホン	0120-783-497	
県精神保健福祉センター（相談専門）	043-263-3893	
夷隅健康福祉センター（保健所）	0470-73-0145	
最寄りの警察署	勝浦警察署	0470-73-0110
	いすみ警察署	0470-62-0110

腸管出血性大腸菌感染症に注意しましょう

夏場を迎え、O157等の腸管出血性大腸菌感染症患者が多く発生する季節となりました。

腸管出血性大腸菌は動物の腸管内など自然界に広く分布しています。

菌に汚染された食品や、汚染された場所を触った手や指から経口的に感染します。

感染すると、通常2日から5日の潜伏期間の後に下痢、嘔吐などの症状が出ます。便に血が混じる場合もあり、患者の約1～10%が溶血性貧血、血小板減少、急性腎不全を伴う溶血性尿毒症症候群(HUS)を合併するため注意が必要です。



▶ 腸管出血性大腸菌感染症を予防するために

☆調理の前、食事の前には、手を洗いましょう。

☆食肉等を調理するときは、中心部まで十分に加熱(75℃・1分以上)しましょう。

☆調理した食品は、できるだけ早めに食べましょう。

☆調理器具の洗浄、消毒を十分に行いましょう。

☆牧場などで動物や柵、砂・土等に触った後は、手を洗いましょう。

☆水道水以外の水(飲用井戸水など)は煮沸するなど、消毒してから使いましょう。

☆十分な睡眠と休養をとり、規則正しい食生活を心がけましょう。



ご相談・お問合せは

夷隅健康福祉センター(夷隅保健所) 健康生活支援課まで

献血に御協力ください

夏場は献血者が減少し、血液が不足しがちです。

血液は、まだ人工的に造ることができず、また、長期保存もできません。そのため、輸血に必要な血液を、いつでも十分に確保しておくためには、絶えず誰かの血液が必要となります。安定的な血液製剤の供給のために、献血への御理解・御協力をお願いします。

7月～8月の献血バスのスケジュールは下記のとおりですので御協力をお願いいたします。



日 程	場 所	時 間
平成25年7月2日(火)	大原保健センター	10:00～11:45 13:00～15:30
平成25年7月22日(月)	国際武道大学	10:00～12:45 14:00～15:30
平成25年8月8日(木)	大多喜町役場 大多喜病院	10:00～11:45 13:30～15:30
平成25年8月22日(木)	勝浦市役所 塩田病院	10:00～11:45 13:30～15:30

その他の日程は夷隅健康福祉センターのホームページに掲載しています。

平成25年度健康相談・検査業務日程表

事業名	開催日	受付時間	担当課	備考
精神保健福祉相談 (心の健康相談)	毎月第1、第3木曜日	午後2時～ 午後3時30分	地域保健福祉課	予約制
DV相談	電話相談 月曜日～金曜日 面接相談 毎週水曜日	午前9時～ 午後5時	地域保健福祉課	専用電話 0470-73-0801 面接予約制
障害のある人への 差別に関する相談	月曜日～金曜日	午前9時～ 午後5時	地域保健福祉課	専用電話 0470-73-4630
難病相談事業 (個別相談・つどい等)	病名により開催日が異 なります。 (対象者に通知)	-	健康生活支援課	予約制 対象者に通知
結核家族・管理検診	月1回	午後1時30分 ～午後4時	健康生活支援課	対象者に通知
被爆者検診	年2回	-	健康生活支援課	対象者に通知
エイズ相談 HIV抗体検査 (無料・匿名)	毎月第1・第3月曜日	午前9時30分 ～午前11時	健康生活支援課	予約制
肝炎検査 (B型肝炎・C型肝炎) (無料・匿名)	毎月第1・第3月曜日	午前9時30分 ～午前11時	健康生活支援課	予約制
腸内細菌検査(検便) (有料)	第2・第3・第4火曜日 (休日及び休前日は除く)	午前9時～ 午前11時	健康生活支援課	

**夷隅健康福祉センター(保健所)の耐震改修工事完了
8月12日(月)からリニューアルオープンします。**

夷隅健康福祉センター案内図

The map shows the location of Misumi Health and Welfare Center (centered in a black box) relative to Misumi Station and surrounding areas. Key landmarks include Misumi Station, Misumi Small Town, Misumi Hospital, and various commercial facilities like convenience stores and banks. Directions to major roads and neighboring towns are also indicated.

〒299-5235
 勝浦市出水1224
 電話 0470-73-0145 (代表)
 FAX 0470-73-0904
 交通 JR外房線「勝浦駅」から徒歩15分

○ホームページ
<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-isumi/index.html>