

夷隅保健所だより

第52号

(令和5年11月発行)

(夷隅健康福祉センター)

千葉県夷隅保健所管内/2市2町 ● 人口/64,489人 ● 世帯数/28,700世帯(令和5年9月1日現在)

●メールアドレス isumiho@mz.pref.chiba.lg.jp

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

〒299-5235 勝浦市出水1224

☎ 0470-73-0145 FAX 0470-73-0904

⚠ つつが虫病に注意しましょう ⚠

つつが虫病は、病原体を保有したツツガムシ(ノネズミやシカなどの野生動物に寄生するダニの一種)に刺されることで感染します。**主に畑仕事をされる方、山に入る方、庭のお手入れをされる方などが感染します。**

夷隅地域では、ダニの活動期である秋から冬にかけて感染者が増加しています。また、近年は野生動物の生活圏が広がっており、野外作業で感染するリスクも高まっています。

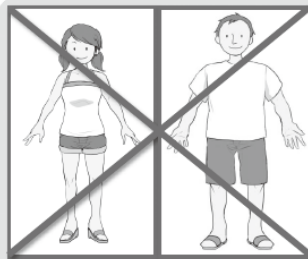
主な症状として、「**高熱(38～40℃)**」「**全身に広がる発疹**」「**かさぶたを伴う『刺し口』(刺された跡)**」があります。

治療が遅れると重症化し、命に関わります。

これらの症状が現れた場合は、早めに医療機関を受診してください。

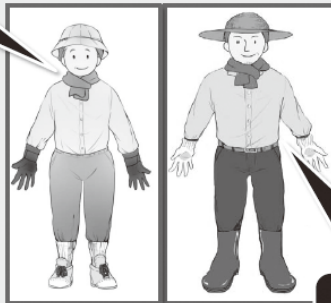
野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう！

首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう。



半ズボンやサンダル履きは不適當です！

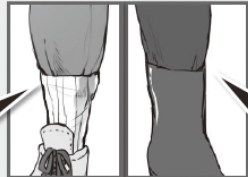
ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾に靴下を被せましょう。



シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れてみましょう。



シャツの裾はズボンの中に入れてみましょう。



農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れてみましょう。

上着や作業着は、家の中に持ち込まないようにしましょう。



夷隅地域で診断された方の声

「虫よけスプレーを使っていなかった…」
「毎日軽装で自宅の畑に行っていたよ。」

画像出典：国立感染症研究所「マダニ対策、今できること」

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/sfts/2287-ent/3964-madanitaisaku.html>

有効成分【ディート】の含まれる虫よけスプレー等をこまめにつけ直しましょう。肌だけでなく衣服にもスプレーすると効果的です。

<問合せ先：健康生活支援課>

健診は毎年受けましょう！！

健診の案内は、加入している医療保険者から通知されます

40～74歳の方は特定健診、75歳以上の方は後期高齢者健診の対象です。

生活習慣病は、ほとんど自覚症状がないまま進行します。

放置してしまうと・・・

- ☞ 病気の治療に時間がかかる
 - ☞ 多くの医療費がかかってしまう
 - ☞ 病気によっては、深刻な障害が残ることや、命にかかわることも
- ご自身の健康状態を確認するために、毎年健診を受けることが大切です。



忙しくて時間に余裕がなかったり、
気になる症状がないからと後回しにしていますか？
そんな方こそ忘れずに健診を受けましょう！

高血圧や糖尿病等で治療を受けている方も、
他の健康状態を確認しましょう。

<問合せ先：地域保健福祉課>

☠ 冬期はノロウイルスに注意 ☠

★ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、特に冬期に流行します★

どうやって感染？ ウイルスが口に入ることによって感染します

- ✓ 汚染された**二枚貝**を、生あるいは十分に加熱しないで摂取
- ✓ 感染者により**汚染された食品**の摂取
- ✓ 感染者のふん便・嘔吐物から**ヒトの手等**を介して感染
- ✓ **嘔吐物等から飛び散ったウイルス**や、**床から舞い上がったウイルス**が口に入ることによる感染



症状は？ 感染後、1～2日で嘔吐・下痢等を発症します



予防が大切！

- ◆ **下痢・嘔吐などの症状がある方は、調理・提供行為を控えましょう！**
- ◆ 食前やトイレ後の**手洗いの励行** → 石鹸をよく泡立て、**丁寧に手を洗いましょう！**
- ◆ **下痢便や嘔吐物の適切な処理** → 消毒の際には**次亜塩素酸ナトリウム**を使用しましょう！
- ◆ **食品の十分な加熱** → **85～90℃以上で90秒以上の加熱**が効果的です！

※カキなどの二枚貝はウイルスを蓄えていることが多いです。しっかりと加熱しましょう！



<問合せ先：健康生活支援課>

「健康ちば協力店」 知っていますか？

千葉県では、「野菜たっぷり」「食塩ひかえめ」メニューやサービスの提供、「終日全面禁煙」から、2つ以上の取組を行っている飲食店等を「健康ちば協力店」として登録し、県民の皆様の健康づくりを応援しています。お食事の際はぜひご活用ください。

また、飲食店の皆様のご登録をお待ちしています！ **このステッカーが目印！**



夷隅保健所管内の「健康ちば協力店」 (令和5年10月1日現在)	あまからや 勝浦市勝浦37-6 ☎ 0470-73-1450		たばら食堂 勝浦市串浜1830-4 ☎ 0470-73-8008	
	レストラン エンゼル いすみ市大原8743 ☎ 0470-62-1825		かつ亭長嶋 いすみ市須賀谷191-1 ☎ 0470-86-3602	
	女良食堂 いすみ市日在1435 ☎ 0470-62-1616		かねよ食堂 いすみ市日在12-5 ☎ 0470-62-1928	
	てぬぐい茶屋 夷隅郡大多喜町石神1312-1 ☎ 0470-82-5057		有限会社 だけゆらの里大多喜 夷隅郡大多喜町石神855 ☎ 0470-82-5566	
	とんかつ亭 有家 夷隅郡大多喜町久保135 ☎ 0470-82-2007		郷土料理だけのこ 夷隅郡大多喜町黒原181-2 ☎ 0470-84-0368	

<問合せ先：地域保健福祉課>

今、大麻が危ない！ 大麻は脳に影響を与える違法な薬物です！

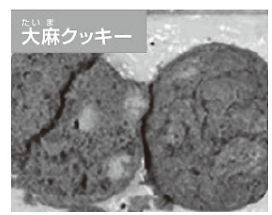


ハッパ、ヤサイ、マリファナ、クサ、チョコ、リキッド、グラス...

全て「大麻」の隠語です！

大麻の花や葉には「THC (テトラヒドロカンナビノール)」という、脳に作用する有害成分が含まれており、乱用すると幻覚作用や記憶への影響、学習能力の低下等をもたらします。

大麻の隠語として「ハッパ」「ヤサイ」といった言葉が使われているほか、大麻から成分を抽出した「**大麻リキッド**」や「**大麻ワックス**」など新しいタイプの加工品の摘発も増加しています。また、海外でお土産として売られている**チョコレート**や**クッキー**の中に大麻が含まれていることもあります。



薬物乱用者の多くは、違法な薬物を人から勧められたことをきっかけに乱用を始めます。もしこのような物を人に勧められたらきっぱりと断るようにしましょう。

<問合せ先：総務企画課>

子育てに悩んでいませんか？

か てい じ どう そ う だ ん し つ — 家庭児童相談室 —

♡電話相談・来所相談ができます♡

☆秘密は守ります ☆費用はかかりません

〈時間〉月曜日～金曜日 祝日・年末年始は除きます
午前9時～午後5時

〈電話〉0470-73-0145 (代表)

〈場所〉夷隅保健所(夷隅健康福祉センター)
地域保健福祉課 家庭相談員まで



一人でかかえこまず
ご相談ください

〈問合せ先：地域保健福祉課〉

DVは体への暴力に限らないことを 知っていますか？

殴る・蹴るなどの
身体的暴力

DVです
これらはすべて

怒鳴る・暴言・無視などの
精神的暴力

生活費を渡さないなどの
経済的暴力

性行為を強要するなどの
性的暴力

ひとりで悩まず相談してみませんか？

〈電話相談〉月曜日～金曜日
午前9時～午後5時
TEL 0470-73-0801
(DV相談専用電話)

〈来所相談〉毎週木曜日(原則予約制)

相談無料 秘密は守ります

〈問合せ先：地域保健福祉課〉

令和5年度健康相談・検査業務日程表

事業名	実施日	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木曜日	13:30～15:00	地域保健福祉課	予約制
DV相談	電話 月曜日～金曜日 来所 毎週木曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	【専用電話】 0470-73-0801 来所相談は予約制
障害のある人への 差別に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	【専用電話】 0470-73-4630
家庭児童相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	
ひとり親家庭相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課	
HIV抗体検査 性感染症検査 (無料匿名)	毎月第2木曜日 第4火曜日	13:00～14:00	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 (休前日及び休前々日を除く)	9:00～11:00	健康生活支援課	

※実施日は、休日及び年末年始は除く



新型コロナウイルス感染症に関するご相談はこちら
千葉県新型コロナウイルス感染症相談センター
(☎0570-200-139)

夷隅保健所(夷隅健康福祉センター)案内図

【所在地】〒299-5235 勝浦市出水1224
【電話番号】0470-73-0145 (代表)
【アクセス】JR 外房線勝浦駅から徒歩 15分
小湊バス「塩田病院」で下車

〈問合せ先：総務企画課〉