

# 夷隅保健所だより

第53号

(令和6年6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/63,499人 ● 世帯数/28,500世帯 (令和6年4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

!! 夏場は食中毒の原因となる細菌が活発になります!!  
しっかり予防し、安全に美味しく食べましょう!

## 食中毒予防三原則

### 清潔・洗浄 (つけない)

- ★調理や食事の前には**石鹸・ハンドソープ**を使ってよく手を洗いましょう。
- ★特に生肉には食中毒菌が多いので、他の食品を汚染しないよう**対策**しましょう。  
(例) まな板等の器具を使い分ける、生肉に触れた手や器具はよく洗う 等々…

### 冷却・迅速 (増やさない)

- ★室温に長時間放置せず、**冷蔵庫**で保管しましょう。
- ★調理は**迅速**に、調理後は**早く食べる**ことが大切です。

### 加熱・殺菌 (やっつける)

- ★中心部までしっかり加熱しましょう。(目安：**75℃**で**1分間以上**)
- ★焼くときは**専用**の箸か、**トング**を使いましょう。



有毒植物による食中毒が発生しています!



食用と確実に判断できないものは…

採らない!

食べない!

売らない!

人にあげない!

### △ 食用と間違えやすい有毒植物の例 △

植物名	間違えやすい植物 (例)	誤食するとどうなる?
スイセン	ニラ ノビル タマネギ	悪心、嘔吐、下痢、 流涎、発汗、頭痛、 昏睡、低体温など
イヌサフラン	ギョウジャニンニク ギボウシ ジャガイモ タマネギ	嘔吐、下痢、 皮膚の知覚減退、 呼吸困難など



参考：(厚生労働省) 自然毒のリスクプロファイル

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html)

<問合せ先：健康生活支援課>

# 猫の飼い主さんへ

事故・怪我・病気・ご近所からの苦情を未然に防ぐためにも  
室内で飼い、無責任な餌やりはやめましょう。

保健所では、猫の捕獲や駆除は行っておりません。

## ▶不妊・去勢手術をしましょう。

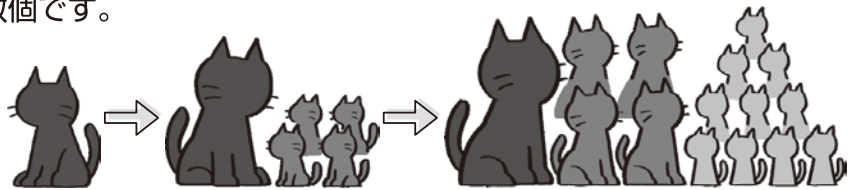
望まない繁殖を未然に防ぎ、発情や縄張りをアピールするニオイ付け行動を抑えられます。

## ▶トイレを設置し、こまめに清掃しましょう。

複数頭いる場合は、十分な数のトイレを用意することである程度の排泄場所をコントロール  
できます。理想は猫の頭数+数個です。

## ▶置き餌はやめましょう。

他の猫に限らず、野生動物も  
集まってきてしまいます。



猫は、一度に4～8頭、年に2～4回出産します。増えてしまったからでは手遅れです。

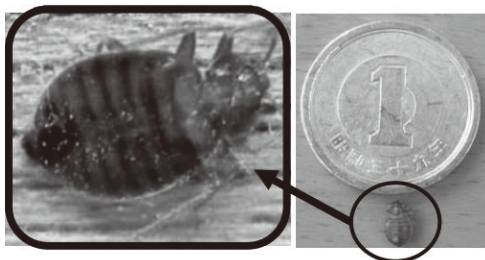
飼い主としての責任を持って、一度飼ったら最後まで飼い  
周囲に迷惑をかけない飼い方をしましょう。

<問合せ先：健康生活支援課>

\*\*\*\*\*

## トコジラミについて

最近、テレビ報道などで、トコジラミ（俗称：ナンキンムシ）についての話題を目にすることが  
増えてきています。わが国では、1970年代にはほとんど被害はみられなくなりましたが、海外  
からの持ち込みなどの理由により、近年、トコジラミの被害が増加してきています。



画像出典：旅行・帰省時にはトコジラミに注意！（厚生労働省）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/001183114.pdf>

### トコジラミとは？

体長：5mm～8mm（成虫）  
体型：丸く、薄く平ら  
生態：夜行性であり、夜になると部屋の隙間  
などから出てきて活動し、人や動物を  
刺して吸血する。

### 潜伏場所は？

ベッドや布団の周辺、ソファの隙間や裏、  
引き出しの裏、衣装ケース、壁と床の隙間、  
カーテン、壁に掛けた絵の裏など、あらゆる隙間。

### 刺された際の症状は？

強いかゆみ症状が現れる。足・手・腕・首などの  
肌が露出している部位を刺されることが多い。

### トコジラミを見つけたら…？

自力で駆除することは  
難しいとされています。  
トコジラミ駆除の技術や  
知見を持つ専門業者に、  
調査や防除を依頼して  
ください。




<問合せ先：健康生活支援課>

# その症状、もしかしたら結核かも!?

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。夷隅保健所管内の結核患者のうち、**半数以上は70歳以上の高齢者**です。

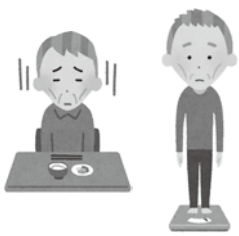
しかしながら**高齢者だけでなく、働き世代の方が発病することもあります。**

**このような症状があれば、早めに医療機関の受診を!**



痰のからむ咳・微熱・  
身体のだるさが  
2週間以上続いている

体重減少・食欲が  
ない・寝汗などの  
症状が続いている



これらの症状がなくても、病気が進行している場合があります。**気づかないまま放っておくと、周囲の人に感染を広げてしまう可能性があります。**  
結核が進行しているかどうかは、健診で行われる「**胸部レントゲン検査**」で分かります。  
そのため、**年1回は市町や職場の健診を受けるようにしましょう!**



<問合せ先：健康生活支援課>

\*\*\*\*\*

## 働き盛り世代の「健康づくり」


働き盛り世代は何かと忙しく、ご自身の健康を気にかけるゆとりがない時期でもあります。でも、そのような時期だからこそ、ご自身のためにも大切なご家族のためにも、「健康」に目を向けてみませんか。

夷隅地域は高血圧や糖尿病の人の割合が高いことから、「糖尿病」「健診」「運動」について健康づくりのためのスライド動画を作成しました。血糖値が気になる方、運動をしたいけれど何をしたらよいかわからない方など生活習慣に不安がある方はもちろん、元気なら健診は受けなくてもよいと思っている方にも是非ご視聴いただきたい内容です。

**スライド動画掲載中!**


**4本シリーズ**

- ① はじめに (約1分)
- ② 糖尿病 (約4分)
- ③ 健診 (約5分)
- ④ 運動 (約6分)



[視聴用 URL] <https://x.gd/Z4vhd>

ご興味のある内容からご視聴いただき、健康づくりのきっかけにしてみてください♪  
健診について各市町のお得な情報もあります。



詳しくは  
QRコードなどで  
スライド動画を  
チェック!

<問合せ先：地域保健福祉課>

「すぐに受診?」「様子を見る?」「救急車?」  
具合が悪くなり、迷ったら…

**おとなの場合 救急安心電話相談**

**#7119** (電話番号が変わりました)

ダイヤル回線・IP 電話からは 03(6810)1636  
【平日・土曜】18:00～翌朝 8:00  
【日曜・祝日・年末年始・GW】9:00～翌朝 8:00

**こどもの場合 こども急病電話相談**

**#8000** 

ダイヤル回線・IP 電話からは 043(242)9939  
【毎日】19:00～翌朝 8:00

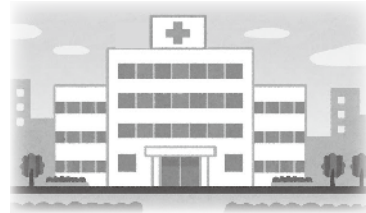
<問合せ先：総務企画課>

**医療情報ネットをご活用ください**

パソコンやスマートフォンで、全国の医療機関・薬局について検索・情報収集ができるサービスです。全国どこからでも、どんなときも、かかりたい医療機関・薬局がみつかります!

詳しくはこちら

医療情報ネット



※「ちば医療なび」は令和6年3月末をもって  
廃止しました

<問合せ先：総務企画課>

\*\*\*\*\*

**令和6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	9:00～17:00	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、休日及び年末年始を除く



**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 徒歩1分

<問合せ先：総務企画課>