

# 夷隅保健所だより

第54号

(令和6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/63,146人 ● 世帯数/28,528世帯(令和6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

## 「健康ちば21(第3次)」が策定されました！ 合言葉は“目指そう！元気ちばけん”

(R6年度～R17年度計画)

### 基本理念

全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

### 総合目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

### 行動目標

## 目指そう！元気ちばけん

食事は減塩(げんえん)

運動(うんどう)は+10(プラス・テン)

休養(きゅうよう)は睡眠でしっかりと

地域(ちいき)の人とつながって

延ばそう健康寿命！

健診・検診(けんしん)は必ず受けて

なくそう健康(けんこう)格差！！



チーバくん



減塩、野菜・果物の摂取増、バランスの良い適切な食生活を心がけましょう！  
食塩摂取量の目標値(成人1日当たり)は、男性7.5g、女性6.5gです。

今より10分多く動いて、カラダとココロの健康を守りましょう！  
歩く、階段を利用する、ストレッチするなど生活の中で無理なく+10しましょう。



特定健診や定期健診を利用してご自身の健康状態をチェックしましょう！  
今の状態を知ることは生活習慣病の早期発見や発症予防につながります。



<問合せ先：地域保健福祉課>

# ⚠ 冬は感染症の流行シーズンです! ⚠

冬は空気が乾燥するため、「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」などの感染症が流行しやすい時期です。夷隅管内でも、冬になるとこれらの感染症の報告数や、学級閉鎖等の報告が増加する傾向にあります。

## うつらないために、うつさないために 感染対策へのご協力をお願いします

### ①こまめに手を洗いましょう

★特に指先、指の間、親指、手首は洗い残しが多いため注意して洗いましょう。



### ②咳エチケットをしましょう

★咳・くしゃみが出たら、マスク、ティッシュ、ハンカチ、衣服の袖などで鼻と口を覆いましょう。

### ③体調が悪いときは、人ごみや繁華街への外出を控えましょう

★外出時には、必要に応じてマスクを着用しましょう。



### ④適度に換気をしましょう

★一方向の窓を少しだけ開けて常時換気をする方が、室温の変化を抑えられます。

<問合せ先：健康生活支援課>

\*\*\*\*\*

# 犬の飼い主さんへ

- ▶市町村役場への登録
  - ▶狂犬病の予防接種
- は飼い主の義務です。

※登録は一生に一回行い、その際に「**犬鑑札**」が交付されます。  
※予防接種は毎年一回行い、その後市町村役場で手続きをすると、「**注射済票**」が交付されます。

「犬鑑札」  
「注射済票」は  
犬に着けましょう。

- ▶犬の放し飼いは条例により禁止されています。

海岸・公園などでも常時きちんとつないで散歩をしてください。

フンの持ち帰りを  
忘れずに!

- ▶犬が人を咬んでしまった!

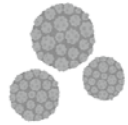
飼い主は必ず保健所に届けを出しましょう。  
動物病院へ連絡して犬を診てもらい、狂犬病の検診を受けてください。



万が一逃げてしまった場合は  
すぐに保健所、警察、市町村役場に連絡をしましょう!

<問合せ先：健康生活支援課>

# 防ごう！ ノロウイルス食中毒



ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染し、特に冬季に多くの食中毒を引き起こします。感染したヒトの体内で増殖し、おう吐物・排泄物等を通じて二次感染を引き起こします。

## 予防のための4原則

ウイルスを…

### 持ち込まない！

下痢・おう吐などの症状がある方は調理・提供行為を控えましょう！



### つけない！

トイレ後・調理作業前・食事前・汚物に触れた後などは特によく手を洗いましょう！



### やっつける！

ウイルスは85℃～90℃で90秒以上加熱することで死滅します。特にカキなどの二枚貝は中心までしっかり加熱しましょう！



### ひろげない！

調理器具などは、使用後に十分洗浄・消毒しましょう！



<問合せ先：健康生活支援課>

\*\*\*\*\*



## お風呂でのレジオネラ症防止対策



### レジオネラ症とは？

レジオネラ症は、レジオネラ属菌という細菌が原因で起こる感染症です。レジオネラ属菌は自然界に生息し、家庭では循環式浴槽などで管理が不十分な場合に増殖するおそれがあります。汚染されたエアロゾル（細かい霧やしぶき）の吸入などによって感染し、ヒトに感染すると、高熱や呼吸困難、吐き気、意識障害などの症状を発症することがあります。レジオネラ属菌はヒトからヒトへ感染することはありません。



### レジオネラ症予防のためのポイント

- 毎日お湯を抜いて、浴槽内部を清掃しましょう。
- 循環式浴槽（24時間風呂や追い焚き機能付き風呂）は定期的に配管洗浄を行うなど、取扱説明書のとおり維持管理しましょう。
- 家庭用ヒートポンプ給湯器（いわゆるエコキュート）を使用している場合、定期的に貯湯タンクの水抜きを行うなど、取扱説明書のとおり維持管理しましょう。
- シャワーヘッドとホースは6か月に1回以上点検し、内部の汚れなどを1年に1回以上洗浄、消毒しましょう。



<問合せ先：健康生活支援課>

# 薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

薬物乱用とは、覚醒剤などの違法薬物や市販されている医薬品の用途・用量を守らずに使用することをいいます。ルールを守らなければ、たとえ一回だけでも乱用です。



## 最近の薬物問題

### ○大麻

近年、大麻事犯の検挙人員が、10代、20代を中心に大きく増加しています。

### ○危険ドラッグ

大麻の成分に似せた合成化合物を含むいわゆる「大麻グミ」などの危険ドラッグによる健康被害が発生しています。

### ○市販薬などの過剰摂取(オーバードーズ)

市販薬や処方薬などの医薬品の過剰摂取により、救急搬送される事例が増加しています。死亡事例も発生しています。

## 薬物を乱用するとどうなるの？

現実と記憶の区別が  
つかなくなる(幻覚、幻聴、妄想)

幻覚による殺人など

思ったように  
体が動かせない

交通事故

内臓機能の低下

呼吸困難、麻痺、最悪の場合  
急性中毒死など

感情のコントロールが  
できない

社会的不適応、人格障害

## 悩んだときは、まず相談を。

千葉県健康福祉部薬務課 麻薬指導班	☎043-223-2620
千葉県こころセンター 千葉県精神保健福祉センター 依存症相談電話	☎043-307-3781
千葉県警察少年センター ヤング・テレホン	☎0120-783-497
お近くの保健所(健康福祉センター)・警察署・交番・駐在所	

<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>