

海匠保健所だより

（海匠健康福祉センター）

千葉県海匠保健所（海匠健康福祉センター）

〒288-0817 銚子市清川町1-6-12

（旭県税事務所銚子支所2階）

TEL0479-22-0206 FAX0479-24-9682

千葉県海匠保健所（海匠健康福祉センター） 八日市場地域保健センター

〒289-2144 匝瑳市八日市場イ2119-1

TEL0479-72-1281 FAX0479-73-3709

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



よだれが出る、
顔半分が動かない、手足に力が入らない

片側のマヒ

**脳卒中
1分でも早く**



しゃべれない、言葉の意味が分からない

ろれつが回らない



物が2つに見える、
カーテンがかかったように見える

ピントが合わない



ハットで隠されたような痛み、はき気、おう吐、
意識障害が伴った場合も

激しい頭痛

突然の症状 様子を見てはいけません。
ためらわず 119 に電話してください。





明日は我が身 ペットの迷子



犬猫への マイクロチップ装着義務化

動物愛護管理法の改正に伴い、ペットショップ等で販売される犬猫へのマイクロチップ装着が義務化されました。

すでにペットとして飼われている犬猫や保護犬・保護猫等への装着は努力義務ですが、ペットが迷子になった際の確実な身元証明の方法として全ての犬猫への装着が推奨されています。

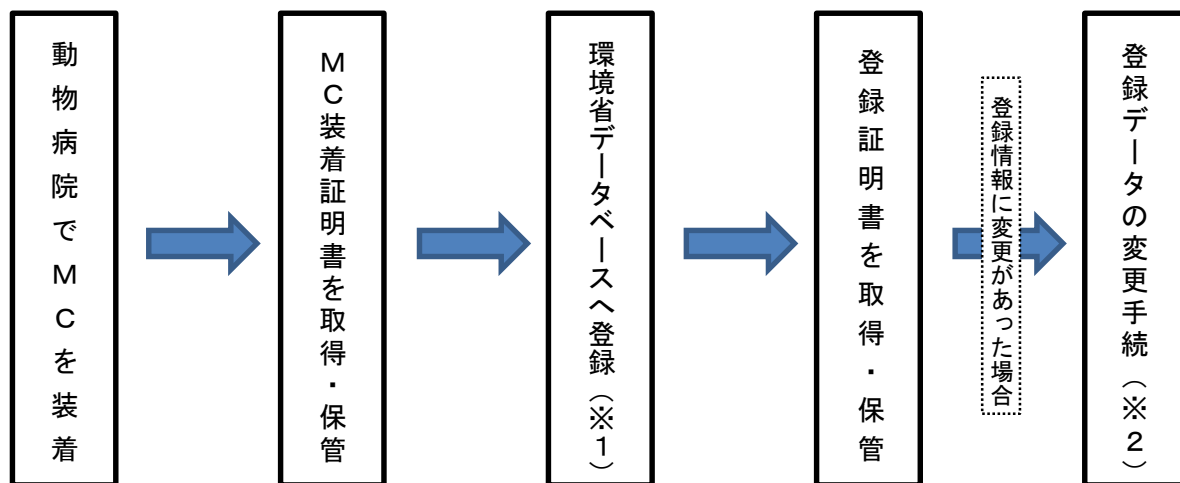
ペットの迷子はいつでも起こり得ます。不測の事態に備えて、御自宅で飼っているペットにもマイクロチップを装着しましょう。

ペット迷子相談件数

年間 **3000** 件

※県保健所・動物愛護センター実績

マイクロチップ（MC）装着手続きの流れ



※1 一般の飼い主が飼養する犬猫へのMC装着自体は努力義務ですが、MCを装着した場合は環境省データベースへの登録義務が生じます。

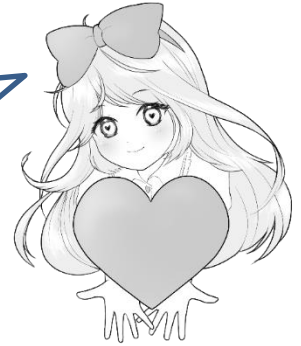
※2 飼い主が別の方へ変わった場合は、新しい飼い主が変更手続を行う必要があります。

献血への御協力をお願いします

多くの患者さんの病気やけがの治療に使われている血液製剤は、人工的に作る事ができず、日々、多くの皆さまの協力による献血でつくられています。

少子高齢化などの影響で献血可能人口が減少していることと、特に夏場は献血者が減少することから、献血に関する御理解と御協力をお願いします。

お願い
御協力
します
♡



献血に関する情報は、千葉県HPもチェック！
(千葉県薬務課「献血関係情報」URL)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/kenketu/kenketsuindex.html>



知っていますか？ ～インターネットやゲームとの付き合い方～

インターネットやゲームが急速に普及したことで「いつでも、どこでも、誰とでも」楽しめるようになったことは大きな魅力ですが、のめりこみ過ぎると現実の日常生活や社会生活で問題が生じていてもやめられなくなってしまいます(依存状態)。

ゲームやネットの世界に「よりどころ」を探すため

病気や障がい、コンプレックスなど現実の「生きづらさ」を紛らわすため

性格(凝り性など)のためコンプリートしないと気が済まない
仲間の誘いを断れない

のめりこむ理由



日常や社会生活への影響

視力低下、運動不足、栄養の偏り
昼夜逆転、睡眠障害
成績低下、遅刻、欠席、居眠り

浪費
多額の借金

暴言
家庭内暴力



家庭内で
できること

- ① 理解のない段階で無理に取り上げる、叱責することは逆効果です。まずは、落ち着いて話を聞いてあげましょう。
- ② ゲームで現実のストレスや不安を和らげている場合には、他のストレス解消法や楽しみをもつようにしましょう。子供の場合、大人と一緒に考えてあげることが必要です。
- ③ 安全に楽しむための「守るべきルール」、例えば「時間と場所、課金の限度額を決める」等を決めましょう。本人の言い分も聞き、納得してもらうことも重要です。大人もルールを守りましょう。

そうだ！今日は **やさ・しー・い**
食の応援店



千葉県
マスコットキャラクター
チーバくん

やさ しー い
野菜たっぷり 塩は マイナス 1g

食の応援店

海匝地域・職域連携推進協議会

この
ステッカーが
目印です！

認定店舗情報など
詳しいことは、
下のQRコードから
確認できます。



「やさ・しー・い
食の応援店」
概要説明

海匝地域は、千葉県の中でも胃がんや脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病による死亡率が高い地域です。そこで、海匝地域・職域連携推進協議会ではやさ・しー・い取り組み(野菜摂取量の増加促進や減塩の推進)のある店舗を「やさ・しー・い食の応援店」として認定し、健康づくりを応援しています！

(令和4年7月15日現在 105店舗)