

海匝保健所だより

千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）

ホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/index.html>



障害者差別解消法が改正されました（令和6年4月～）

事業者による合理的配慮が義務化！

みんなで取り組む「障害者差別解消法」

こんなことありませんか？

それは差別かも…



ほじょ犬はいつも いっしょ!

ほじょ犬は
行動管理と衛生管理をしています。
ハーネスや表示の入った胴着が目印です。



ほじょ犬とは…盲導犬、介助犬、聴導犬の総称です。

**「合理的配慮」って
こういうこと**

**スロープや、サポートがあれば
車いすで段差も登れます**

声をかけやすい環境が大切です。



あなたにもできることを考えてみよう。
「聞くこと、工夫すること」からはじめよう！

もっと深ぼり!

合理的配慮の提供例は、
内閣府の合理的配慮サーチで
確認できます →



**行きつけのお店をつくろう！
リクエストしよう！**

野菜たっぷり＆塩ひかえめ



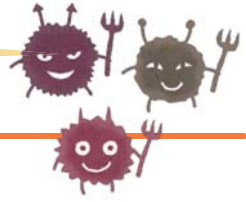
↓詳しくはこちら



やさしい食の応援店
野菜たっぷり 塩は マイナス 1g

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/kennkoudukuri.html>

感染症にならない！広げない！



手は30秒から1分かけて
しっかり洗きましょう。
ハッピーバースデーチューン
(Happy Birthday to You)
を2回歌うと30秒です

かぜをひきやすい季節です。

寒い日が増えました。冬は、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎などが流行する季節です。

気温の変化が大きくなると、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。上着でこまめに体温調節をしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

政府広報オンラインHP参考

指先や爪、手のしわなど、洗い残しに気をつけましょう。ささくれ等で手が荒れていると、手に汚れが残りやすくなります。

ハンドクリームなどで手のケアを一緒にするのもおすすめです。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もせずに
咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳に付ける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

咳やくしゃみを
手でおさえる

厚生労働省HP参考

口を手で押さえたときは、手を洗いましょう。
どうしても口を押さえられないときは顔をそらしましょう。

Q. インフルエンザを予防するには…？

A. 流行前のワクチン接種、外出後の手洗い、マスクの着用、人混みや繁華街への外出を控えるなど

Q. ワクチン接種の効果って…？

A. 接種すれば絶対にかからないわけではありませんが、発病や重症化に一定の効果があります
※新型コロナウイルスのワクチンと同時接種も可能です

免疫力を高めることも大事です。

できることから始めましょう！



十分な睡眠



栄養バランスのよい食事



ジョギングなどの運動 など

オーバードーズは 勇気を出して相談しよう！



若年を中心に、薬局やドラッグストアで購入できる市販薬を過量摂取する「オーバードーズ（OD）」が深刻化しています。

頭では危険だと分かっているにもかかわらず、不安などの「つらい気持ち」を和らげるため、オーバードーズに頼ってしまうようです。

原因となる悩みや問題に、本人や周囲の人が一緒に向き合うことが解決の第一歩。一人で悩んでいる方、身近な人の変化に気づいた方は、まずは下記にお電話を。

高校生の約60人に1人

（全体の1.57%、推計値）が
「過去1年以内に市販薬の乱用経験あり」と回答した調査結果※もあります。

※薬物使用と生活に関する全国高校生調査2021
（国立精神・神経医療研究センター）

薬物乱用の相談はこちら

- 千葉県健康福祉部薬務課麻薬指導班 電話：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）
依存症電話相談 電話：043-307-3781
- 千葉県海匝保健所 電話：0479-22-0206
- 千葉県海匝保健所八日市場地域保健センター 電話：0479-72-1281



ふぐの素人調理は危険です！



ふぐの毒はテトロドトキシンと呼ばれ、毒力が青酸カリの約1000倍、致死量は0.5～2mgの**猛毒**です。令和4年にはふぐを原因とする食中毒により国内で死者も出ています。毒は肝臓や卵巣などの内臓、ふぐの種類によっては皮、筋肉にも含まれ、調理程度の加熱では**無毒化されません**。

令和5年に国内で発生したふぐの食中毒9件のうち、7件は家庭で発生しています。



素人のふぐ調理は大変危険なので絶対にやめましょう！

ふぐは、種類や漁獲海域によっても毒力が異なる上、同じ種類でも季節差や個体差があります。近年は雑種ふぐも多く報告されており、鑑別には専門的な知識が必要となります。釣ったふぐの処理は、ふぐを取扱う資格を持つ専門の方（千葉県では「ふぐ処理師」）にお願いしてください。



千葉県富津で確認されたマフグとトラフグの雑種

出典：厚生労働省

自然毒のリスクプロファイル：魚類：フグ毒

案内図

銚子市の方は 海匝保健所（海匝健康福祉センター）へ

※医療従事者免許の申請、医務・業務関係について、
旭市にお住まいの方は、海匝保健所へお越しください。



**千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）
（旭県税事務所銚子支所2階）**

〒288-0817 銚子市清川町1-6-12
TEL 0479-22-0206 FAX 0479-24-9682

旭市、匝瑳市の方は 海匝保健所（海匝健康福祉センター） 八日市場地域保健センターへ



**千葉県海匝保健所
（海匝健康福祉センター）
八日市場地域保健センター**

〒289-2144 匝瑳市八日市場12119-1
TEL 0479-72-1281 FAX 0479-73-3709

業務案内

業務	場所・日時		海匝保健所（海匝健康福祉センター）		八日市場地域保健センター	
	曜日	受付時間	曜日	受付時間	曜日	受付時間
精神保健 福祉相談※	奇数月 第2水曜日	午後1:30～3:00 （予約制）	曜 日	曜 日	曜 日	午後1:30～3:00 （予約制）
	偶数月 第3金曜日 旭市役所		午後2:00～3:30（予約制）			
障害者差別相談			月～金曜日	専用電話 0479-70-1825 午前9:00～午後5:00		
DV相談			月～金曜日	専用電話 0479-73-2321 午前9:00～午後5:00 面接相談は毎週金曜日 （予約制）		
腸内細菌検査 （有料）			原則月3回 火曜日 *月により実施回数が 異なる場合あり	午前 9:00～10:30		
HIV検査 性感染症検査 （無料匿名）			第1・第3火曜日	午後 1:00～1:30 （予約制）		

※精神保健福祉相談は相談医師の都合により、曜日・受付時間が変更になる場合があります。