

香取健康福祉センター (香取保健所)

第 28 号

# 健康らいふ

平成22年 (2010年)  
12 月 発行

編集・発行/千葉県香取健康福祉センター 健康福祉センター管内 (香取郡市 1 市 3 町) (平成22年 9 月 1 日現在)  
〒287-0001 千葉県香取市佐原口 2 1 2 7 人口 119,952 人 世帯数 39,514 世帯  
☎ 0478-52-9161 FAX 0478-54-5407  
ホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/hokenjo/katori/index.html>



## インフルエンザ 「かからない工夫」と 「うつさない配慮」



### かからない工夫



#### 感染経路を絶つ

こまめな手洗い, うがいに努めましょう。

加湿器などを活用し, 乾燥を防ぎましょう。



インフルエンザ流行時には, 人ごみを避けましょう。



#### 免疫力や抵抗力を上げる

バランスのよい栄養補給, 十分な睡眠を心がけましょう。



#### ワクチン接種

インフルエンザワクチンは, 感染予防に加え, インフルエンザに感染した際に症状が重くなることを予防する効果があります。

毎年ワクチン接種を受けましょう。



### うつさない配慮



#### 咳エチケット

咳が出たら, マスクを着用しましょう。

マスクを持っていない場合は, ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆い, 他の人から顔を背けて 1 m 以上離れましょう。

#### マスクについて・・・

マスクは主に, 感染者がウィルスを拡散させないために使用します (ウィルスの侵入を防ぐ効果も多少はあります)。

家庭用のマスクには, **不織布製マスク**と**ガーゼマスク**の2種類がありますが, 感染防止には**不織布製マスク**が望ましいとされています。



<問い合わせ先：健康生活支援課>



近年、全国的に自殺による死亡が増加し、年間3万人を超える深刻な事態が続いています。その中には、うつ病など心の病気との関連が指摘されています。特に中高年の自殺は、うつ病が背景に存在していることが多いと言われています。

うつ病は誰でもかかる可能性があります。まずは、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

### うつ病の自己チェック

#### チェック項目

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまでは楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではあっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない

### 判定方法

これらのうち2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出ている場合にうつ病の可能性を考えてみてください。

### ★ 心の変化に気づいたら・・・

かかりつけの医師や、保健師などに相談・受診しましょう。

それでも、気持ちがふさいだり何もする元気がない時は、精神科や心療内科などを受診しましょう。

## おしらせ

保健所では、保健師や精神保健福祉相談員、看護師が随時相談をお受けしています。また、毎月2～3回予約制で精神科医師による相談日も設けています。こころの病気は早期に対応することが重要ですのでお気軽にご相談ください。相談は無料・秘密は厳守いたします。

## 家庭児童相談室

お子さまの悩み一緒に考えましょう！

お子さまの不登校、いじめ、しつけ、虐待など子育てにお悩みの方、ご相談に応じます。気軽においで下さい。お電話でのご相談でも結構です。ご相談内容の秘密は厳守いたします。

相談：月曜日～金曜日（祝祭日・年末年始は休み）

午前9時～午後4時

場所：香取健康福祉センター（香取保健所）家庭児童相談室

電話：0478-52-9161

<問い合わせ先：地域保健福祉課>

# 地域で築こう！ ★

## ★ 薬物乱用を許さない社会環境づくり



大麻やMDMA等錠剤型合成麻薬が大量に押収されるなど、乱用薬物の多様化が進んでおり、未成年の検挙者も後を絶たしません。こうした若年層への広がり、外国人密売グループなどが薬物を街頭などで売りさばいたり、インターネットや携帯電話などの情報通信手段により密売したりするなど、一般の人たちに簡単に手に入りやすくなっているばかりでなく、身近な仲間からの「やせられる」「スカッとすする」などの誘い言葉で容易に手を出してしまうケースも多くみられます。

若い人たちの中には、「1回だけなら大丈夫、いつでもやめられる」と、覚せい剤や麻薬を気軽に使用してしまう人がいます。しかし、薬物は一度でも使用すれば、自分たちの力では、やめられなくなるといふ依存性と、同じ効果を得るためには薬物の量を増やしていかなければならないという性質の大きな特徴があり、1回だけのつもりが、気がついたときには後戻りできなくなってしまうのです。

ちょっとした好奇心で薬物に手を出したばかりに、脳や神経が冒され、二度と元の健康な心身を取り戻すことができなくなります。幻覚が現れたりして、本来の自分を失い、家族を苦しめ、友人等を無くし、社会に大きな迷惑をかけることとなります。

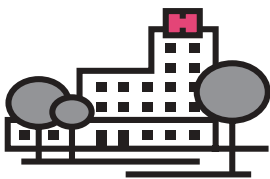
大人から未成年者まで、一人ひとりが薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって薬物乱用を絶対に許さない社会環境をつくるのが大切です。

※ 香取健康福祉センターに薬物乱用防止指導員の地区協議会を設置して、各指導員（13名）がそれぞれ地域で街頭啓発活動等の薬物乱用防止活動を展開しています。

《薬物の相談機関》 薬物乱用問題は決して他人事ではありません。  
ひとりで悩まず、すぐに相談しましょう。



- 1 県精神保健福祉センター(043-263-3893)又は最寄りの健康福祉センター（保健所）
- 2 県警ヤング・テレホン（0120-783497）
- 3 最寄りの警察署



## ちば医療ナビを利用してみましょう

千葉県では、県民の方々が医療機関をさがす手がかりになるように、『ちば医療ナビ』をインターネット上に掲載しています。

**かんたん検索** 地域や最寄り駅、診療科目から素早くさがせます

**キーワード検索** 施設名や治療内容などの言葉でさがせます

**目的検索** 設備や体制などの項目でさがせます

近くの小児科  
が知りたい。

インフルエンザの  
予防接種を受けたい。

アレルギー性鼻炎  
や花粉症の治療を  
やっている医療機  
関はどこ？

診療時間は？駐車場  
はあるのかな？地図  
があるといいなあ。

このように、さまざまなニーズに合わせて検索できますので、是非試してみてください。

<http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>

<問い合わせ先：総務企画課>

## 献血にご協力ください!!

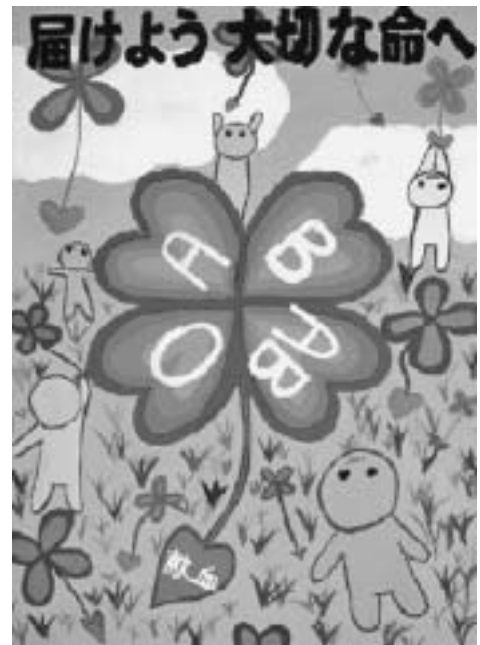
献血から造られる輸血用血液や血液製剤は、現在の医療を支えるために、必須なものとなっており、医療に必要な血液を十分確保するためには、絶えず誰かの献血が必要となっています。

寒い時期がくると、体調を崩される方が増え献血者が減少し血液不足が進んでいきます。

皆さん一人ひとりのご理解をいただき、献血にご協力いただきますようお願いいたします。



平成22年度献血推進啓発作品  
千葉県健康福祉部長賞  
越川 由佳子さん  
(多古町立多古中学校)



※ 献血会場は当センターホームページで御覧いただけます。

<問い合わせ先：総務企画課>

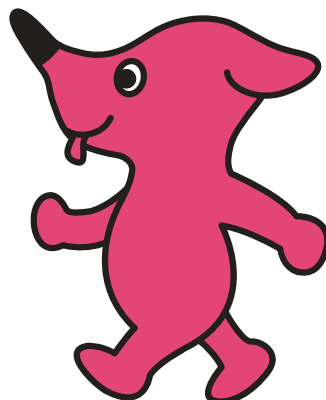
## 保健所を名乗る不審な電話にご注意ください!!



最近、香取保健所（健康福祉センター）を名乗り、「子供の病気がはやっているが、お宅はどうですか。」・「お宅には小さなお子さんはいますか。」・「年はいくつですか。」・「男の子ですか。女の子ですか。」といった内容の電話がかかってくる事例が多く発生しています。

保健所（健康福祉センター）から、このような電話でのお問い合わせはしておりません。

おかしいなと思ったら、いったん電話を切って、当保健所にご確認していただくようお願いいたします。



〈案内図〉  
(香取健康福祉センター)



<問い合わせ先：総務企画課>