

香取健康福祉センター (香取保健所)

第 31 号

健康らいふ

平成24年 (2012年)
7 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24年 6 月 1 日現在)
〒287-0001 千葉県香取市佐原口 2 1 2 7 人 口 117,830 人 世帯数 39,416 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/kf-katori/index.html>

正しく知ろう カンピロバクター食中毒

千葉県内では、年間に約30件の食中毒が発生しています。

その中でもカンピロバクターは、毎年、ノロウイルスとともに発生件数が多い食中毒です。これは、千葉県だけではなく、全国的な傾向です。

県内では、平成22年には10件、平成23年には11件のカンピロバクターによる食中毒がありました。

特徴

- カンピロバクターは、細菌性食中毒の原因菌のひとつで、鶏・牛などいろいろな動物の腸内に普通にいる細菌です。
- 少量の菌量 (約100個) を摂取しただけで、食中毒を引き起こします。
- カンピロバクター食中毒の多くは、肉の生食 (鶏の刺身・レバ刺し) や、鶏肉の加熱不足が原因で起こっています。
- 食後 2 日～7 日 (平均 2～3 日) で、下痢・腹痛・発熱等の症状を起こします。

予防のポイント

- 1 生肉・生レバーを食べることは避けましょう。
- 2 焼き鳥・肉団子・鶏の唐揚げなどの調理をする場合には、肉の中心部の色がピンク (生の肉の色) から、白く変わるまで加熱しましょう。
※カンピロバクターは、75℃ 1 分間以上加熱すると死滅します
- 3 調理をする前と生肉に触った後は、しっかりと手洗いをしましょう。
- 4 生肉を取り扱う器具 (包丁・まな板) は、できるだけ専用とし、調理後は調理器具及び手指をよく洗いましょう。



<問い合わせ先：健康生活支援課>

熱中症に注意しましょう！



熱中症は急に気温が上がった時や風が弱い時、湿度が高い時に起こりやすくなります。また高齢者、乳幼児は熱中症になりやすく特に注意が必要です。

熱中症を知り、しっかり予防することで楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症の危険信号

- * 高い体温
- * 手足のしびれ
- * 頭痛、めまい、吐き気
- * 意識の障害



応急処置

- * 直射日光の当たらない涼しい場所で休む
- * 衣服を緩め、体を冷やす
- * 冷たいスポーツドリンクを飲む
- * 意識がはっきりしないときはすぐに医療機関へ！

◇予防のために気をつけること◇

- * 通気性・吸湿性の良い衣類を着用する
- * 外出は涼しい時間を選び日傘や帽子を活用する
- * こまめに水分補給し、適度な休息を取る
- * その日の体調に合わせた活動をする
- * 食事や睡眠をしっかりとり、体調を整える

熱中症の予防にはこまめな水分補給と暑さを避けることが大切です。



献血にご協力をお願いします！

輸血が必要な人の命を救うことができるのは、皆さん一人一人の献血へのご協力です。少子高齢化が進み、献血協力者が減少している中で、このままでは輸血用の血液が足りず、患者の命を救うことができない状況となることが懸念されています。

ぜひ、もっと身近に献血を考えてみてください。よろしくお願いします。

移動採血車（献血バス）が管内市町にうかがいます。

また、県内6カ所の献血ルームで献血を行っています。

400ml献血は、200ml献血に比べ献血量が多いことから、少ない献血者からの輸血が可能となり、輸血による感染者や副作用の発生をより少なく抑えることができます。

可能な方は、400ml献血をお願いします。

献血スケジュール、献血ルームに関しては香取健康福祉センターホームページをご覧ください。

《ホームページアドレス》

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-katori/boshuu/kenketsu.html>



<問い合わせ先：総務企画課>

アルコール家族教室のご案内

アルコール依存症は、家族を巻き込む病気とされています。
アルコール依存症の理解を深め、対応を学ぶために下記の内容
で家族教室を3回シリーズで開催します。
是非、ご参加ください。

場 所：香取健康福祉センター（保健所）

対象者：アルコール問題に関心のある方

参加費：無料

	日 時	内 容	講 師
1 回目	9月26日(水) 14:00~15:30	『アルコール依存症とは』	浅井病院 精神保健福祉士 作田 滋 先生
2 回目	10月19日(金) 14:00~15:30	『アルコール依存症の家族 が理解しておきたいこと』	船橋北病院 精神保健福祉士 小野 仁彦 先生
3 回目	11月9日(金) 14:00~15:30	『本人の体験談 家族の体験談』	アルコール依存症からの 回復者・家族

参加ご希望の方は、一週間前までに電話で申し込みください。

《申込み・問合せ先》

千葉県香取健康福祉センター（香取保健所）

地域保健福祉課 精神保健福祉担当 ☎ 0478-52-9161



- ・お酒を飲んで暴れたり、暴言を吐く。
- ・お酒のために多額のお金を使っている。
- ・お酒のせいで家族や友人との人間関係が悪くなった。
- ・お酒の上の失敗で警察のお世話になった。
- ・お酒が切れると汗が出たり、手が震える。
- ・お酒を飲んで仕事に行かない。
- ・お酒を飲んで出勤する

平成24年度 健康相談・検査等のご案内

区 分	実 施 日	受付時間・方法	問い合わせ先
未 熟 児 等 健 康 相 談	偶数月（第3金曜日）	（予約制） 午後1：15～午後1：45	地域保健福祉課
女性のための健康相談	電話による相談 （月曜日～金曜日）	午前9：00～午後5：00	
精神保健福祉相談	月2～3回	（予約制） 午後1：30～午後3：00	
家 族 教 室	年2回	（事前申込み） 午後1：30～午後3：30	
家 庭 児 童 相 談	月曜日～金曜日	午前9：00～午後5：00	
配偶者等からの暴力に関する相談（DV相談）	電話による相談 （月曜日～金曜日）	午前9：00～午後5：00	健康生活支援課
HIV抗体検査・性感染症検査・肝炎ウイルス検査	原則 第2・第4月曜日	（予約制） 午後1：00～午後2：00	
腸内細菌検査	毎週 月曜日 （ただし、月曜日の翌日・翌々日が祝日の場合は、受付しない場合があります）	午前9：00～午前10：30	検 査 課

〈香取健康福祉センター（香取保健所）案内図〉

