

香取健康福祉センター (香取保健所)

第 34 号

健康らいふ

 平成26年 (2014年)
1 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25年12月1日現在)
 〒287-0001 千葉県香取市佐原口 2 1 2 7 人 口 115,571 人 世帯数 39,677 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>

シーズン到来

インフルエンザは予防が大切です!!

うがいと手洗いを
習慣にしましょう

休養を十分に
とりましょう

栄養を十分に
とりましょう

予防接種を
受けましょう



インフルエンザは突然の高熱、頭痛、だるさ、筋肉痛、関節痛等、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎、中耳炎を起こすこともあります。まれに脳症を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児等は命にかかわることもあります。

特に乳幼児や高齢者、妊婦、糖尿病や腎臓病、免疫不全状態の方は症状が重くなりやすいので注意しましょう。

咳エチケット

咳、くしゃみが出たら、他のひとにうつさない
ためにマスクを着用しましょう

<問い合わせ先：健康生活支援課 感染症担当>

「一人ひとりの気づきと見守りで自殺を防ぐ」 あなたのこころ元気ですか？

千葉県の自殺死亡率は全国平均に比べて低いものの、平成24年の自殺者数は、1,242人に上り深刻な状態となっています。

自殺の原因には、健康問題、勤務問題、経済問題等さまざまありますが、身体の病気に伴う「うつ病」などの精神疾患が背景にあると言われています。

「うつ病」に罹患すると無価値観などマイナス思考にとらわれて、複数の選択肢を冷静に考えられない状態になりやすく、自殺に結びつきやすいと考えられます。

「うつ病」を早期に気づき適切な対応をすることは、自殺を防ぐ重要な対策のひとつです。

家族や同僚など、まわりに こんな方はいませんか？

- 「眠れない」とよく口にする。
- 食欲がなくなった。
- 体調不良の訴え（からだの痛みや倦怠感）が多くなった。
- 表情が暗く、ぼんやりとすることが多くなった。
- 集中力がなくなり、仕事の能率が悪くなった。
- 遅刻、欠勤、早退が多くなった。
- 周囲との交流を避けるようになった。
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった。
- 酒量が増えた。

うつ病は、適切な治療で治る病気です。

身体の病気と同様に、こころの病気も早期発見、早期治療が大切です。

そのためには、言動や行動、体の不調など「いつもと違うな」という変化に気づくことが重要です。



保健所では、随時相談をお受けしています。

また、毎月2回予約制で精神科医による相談を設けています。

お気軽に御相談ください。

相談は無料、秘密は厳守します。

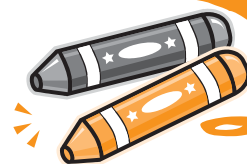
《問い合わせ先：地域保健福祉課 精神保健福祉担当》

ピアのつどい レインボー 仲間募集!

私たちは、こころの病の経験者や家族が集まって話したり勉強したりしています。

関心のある方は、是非ご参加ください。

1. 日 時 毎月第2水曜日 14:00~16:00
2. 場 所 千葉県香取健康福祉センター会議室
3. その他 予約不要



問い合わせ先：地域保健福祉課
精神保健福祉担当
電話0478-52-9161 FAX0478-54-5407

違法ドラッグに注意!!

違法ドラッグは「合法ハーブ」・「アロマ」・「お香」などとあたたかも安全なもののように偽って販売されていますが、麻薬や覚せい剤と同等か、それ以上の恐ろしさを持つ物質です。

違法ドラッグは摂取すると意識障害・嘔吐・けいれん・呼吸困難などの有害な作用を引き起こすことがあり、死に至るケースがあります。また、意識障害により交通事故を起こしたり、他の人に危害を加えたりする事件も発生しています。

違法ドラッグは
NO!



「チーバくん」

《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。

- ◆ 千葉県薬務課 電話 043-223-2620
- ◆ 県精神保健福祉センター 電話 043-263-3893
- ◆ 香取健康福祉センター（保健所） 電話 0478-52-9161
- ◆ 県警ヤング・テレホン 電話 0120-783-497
- ◆ 最寄りの警察署

<問い合わせ先：総務企画課>



動物由来感染症を知っていますか？



◎動物由来感染症ってなに？

動物由来感染症とは動物から人に感染する病気の総称で、世界保健機構（WHO）では、「せきつい動物と人の間で自然に移行するすべての病気又は感染（動物等では病気にならない場合もある）」と定義しています。

◎どんな病気があるの？

犬：パストツレラ症、皮膚糸状菌症、エキノコックス症、狂犬病など。

猫：猫ひっかき病、トキソプラズマ症、パストツレラ症、皮膚糸状菌症など。

鳥類：オウム病など。

爬虫類：サルモネラ症など。

その他の動物にもさまざまな感染症のリスクがあります。

◎どんなことに注意したらいいの？

- ・犬は予防注射と登録をしましょう。
- ・動物との過剰な触れ合いは控えましょう。
- ・動物にさわったら、必ず手洗い等をしましょう。
- ・動物の身の回りは清潔にしましょう。
- ・砂場や公園で遊んだら、必ず手を洗いましょう。
- ・動物のふん尿は速やかに処理しましょう。
- ・室内で鳥を飼育するときは換気を心がけましょう。



〈問い合わせ先：健康生活支援課 動物担当〉

〈香取健康福祉センター（香取保健所）案内図〉

