

香取健康福祉センター (香取保健所)

第 38 号

健康らいふ

平成28年 (2016年)
2 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28年 1 月 1 日現在)
〒287-0001 千葉県香取市佐原口 2 1 2 7 人 口 1 1 2, 3 6 9 人 世帯数 4 0, 1 4 6 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>)

油断大敵！ノロウイルス！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は一年を通じて発生していますが、特に冬に流行します。ノロウイルスについては予防するワクチンがなく、治療は症状を改善するための対症療法に限られます。人から人にうつるノロウイルスは、大規模な集団感染を起こすこともあるので正しい知識を身につけ、感染を防ぎましょう。

どのように感染するの？・・・3パターンある感染経路

- ①調理者の手を介して汚染された食品を食べた。
- ②二枚貝などを加熱不十分で食べた。
- ③便や吐物を処理した後、手に付いたウイルスが口に入ってしまった。



感染した時の症状は？

主な症状は、下痢とおう吐です。腹痛、発熱（38℃程度）を伴うこともあります。通常は3日ほどで回復しますが、高齢者や乳幼児は吐物をのどに詰まらせたり、下痢による脱水症状が強くあらわれることもあります。脱水予防には、経口補水液などが有効です。その上でできるだけ早く病院を受診しましょう。

感染を予防するために

- ・調理の前後、食事前、トイレの後は必ず石けんで手をよく洗いましょう。
- ・食品は中心までしっかり加熱しましょう。
(目安：85℃、1分以上)
- ・調理器具はこまめに洗浄・消毒しましょう。
- ・吐物やおむつなどを処理するときは、手袋・マスクを着用し、周りを汚染しないように注意しましょう。
拭き掃除や汚染された衣類などの洗濯物には次亜塩素酸ナトリウムが効果があります。



家庭用に販売されている液体の塩素系漂白剤 (例：ハイター、ミルトンなど) に使用されています。
☆以上のことに注意し、食べ物からの感染と、人から人への感染の両方から予防しましょう。

<問合せ先：健康生活支援課>

薬物乱用はダメ！ゼツタイ！

・薬物乱用をするとどうなるの？

主に乱用されている薬物には、覚醒剤、大麻、MDMA、シンナー、危険ドラッグなどがあります。いずれも脳に影響して、幻覚や妄想、記憶障害、学習能力の低下、意識障害、呼吸困難などを引き起こし、第三者を傷つけたり、本人を死に至らしめることもあります。また、たとえ健康被害が深刻になる前に使用をやめたとしても依存性が残るとされています。

その他、医療機関やドラッグストアで処方または購入する医薬品を正しく使用しない場合も薬物乱用になり、健康被害が起きる場合があります。

違法な薬物を1回でも使用すると取り返しがつきません。薬物乱用は絶対にやめましょう。



<問合せ先：総務企画課>

献血に御協力ください！

・献血できる年齢は？

16歳から69歳までの健康な方に献血の御協力をお願いしています。尊い命を救うため、献血にぜひ御協力ください！

※ただし、年齢等により、御協力いただける献血に一部制限等があります。

・若者の献血離れって本当？



県内の年齢別献血者の変化を見ると、16歳から29歳までの若い人たちの献血者は減少傾向です。さらに、ここ数年では、30代の献血者も減少しています。このまま少子高齢化が進み若い人たちの献血への協力が減ってしまうと、必要な時に輸血できなくなる恐れがあります。

・複数回献血と400mL献血のお願い！

1人でも多くの皆さんに献血を御協力いただくとともに、複数回献血（年2回以上の献血）をお願いしています。

また、輸血を受ける患者さんの副作用（発熱・過敏症など）の発生の可能性を低くするために、400mL献血をお願いしています。



献血キャラクター

けんけっちゃん

<問合せ先：総務企画課>

加工食品等の栄養成分表示が義務化されます！

平成27年4月1日から、食品表示法が施行されました。この法律は、従来の健康増進法、食品衛生法、JAS法により規定されていた表示項目を一元化するもので（一部内容を除く）、加工食品の他、生鮮食品や添加物、業務用食品も対象になります。食品関連事業者等の方は取扱い商品等の表示の見直しが必要です。

新しい食品表示制度の主な変更点は以下のとおりです。

○栄養成分表示の義務化（基準第3条第1項関係）

食品関係事業者に対し、原則として、全ての消費者向けの加工食品及び添加物への栄養成分表示が義務付けられました。

【義務】 エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（「食塩相当量」で表示）

【任意（推奨）】 飽和脂肪酸、食物繊維

【任意（その他）】 糖類、糖質、コレステロール、ビタミン、ミネラル類

○アレルギー表示に係るルールの改善（基準第3条第2項関係）

○表示レイアウトの改善

○新たな機能性表示制度の創設（基準第3条第2項関係）等です。



※経過措置期間は、加工食品及び添加物の表示は平成32年3月31日まで、生鮮食品の表示は平成28年9月30日までとされており、この期間内に新ルールに基づく食品表示に切り替える必要があります。制度については、消費者庁ホームページにて詳しく情報提供されています。各表示についての詳細は、お問い合わせください。

<問合せ先：地域保健福祉課・健康生活支援課>

御存知ですか？「健康ちば協力店」

「健康ちば協力店」は、県民の健康づくりを応援するため、下記の取組を行っている飲食店や惣菜店です。

香取保健所管内には、44店舗のお店が登録されています。

(H27.12.31現在)

マークを目印に「健康ちば協力店」をあなたの健康づくりにお役立てください。



～健康づくりの取組～（2つ以上実施）

- 主なメニューの栄養成分表示
- 健康・栄養情報等の提供
- ヘルシーオーダーへの対応
- 店内の終日全面禁煙

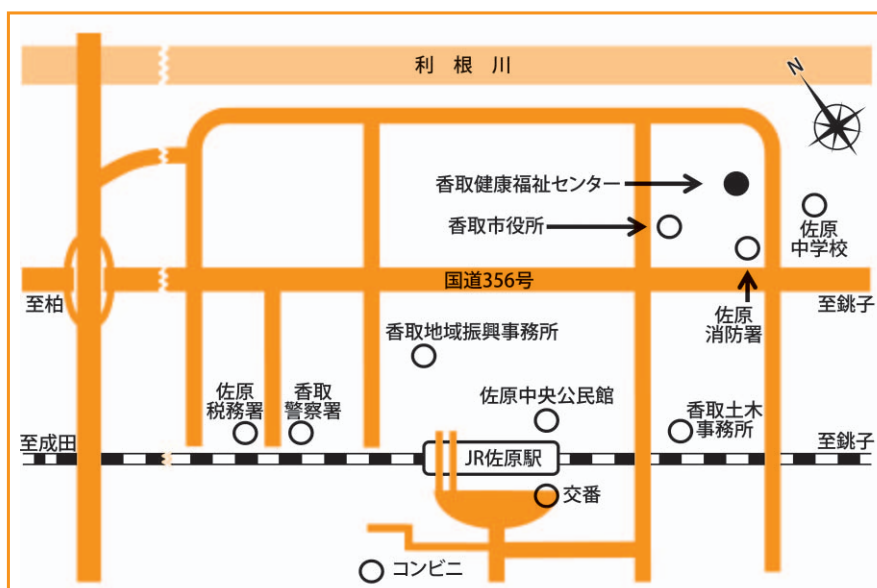
「健康ちば協力店」に登録
いただけるお店を募集しています！

<問合せ先：地域保健福祉課>

健康相談・検査等の御案内

区 分	実 施 日	受付時間・方法	問 合 せ 先
精神保健福祉相談 (精神科医師による相談)	月 2～3 回 午後 1:30～午後 3:00	(予約制)	地域保健福祉課
家 族 教 室 (発達障害など)	年 4 回 午後 1:30～午後 3:30	(事前申込み)	
家 庭 児 童 相 談 (人間関係、不登校、 非行、発達の遅れなど)	(電話・来所による相談) 月曜日～金曜日	午前 9:00～午後 4:00	
D V 相 談 (配偶者等からの 暴力に関する相談)	(電話による相談) 月曜日～金曜日	午前 9:00～午後 5:00 TEL 0478-52-9310(直通) 〈時間外〉 女性サポートセンター 24時間対応 TEL 043-206-8002	
	(来所による相談) 水曜日	(予約制)	
HIV抗体・梅毒・クラミジア 肝炎(B型、C型) ウイルス検査	原則 第 2・第 4 月曜日 午後 1:00～午後 2:00	(予約制)	健康生活支援課
腸内細菌検査 (腸管出血性大腸菌O157 赤痢菌・チフス菌 パラチフスA菌)	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



香取健康福祉センター(香取保健所)

電話:0478-52-9161