

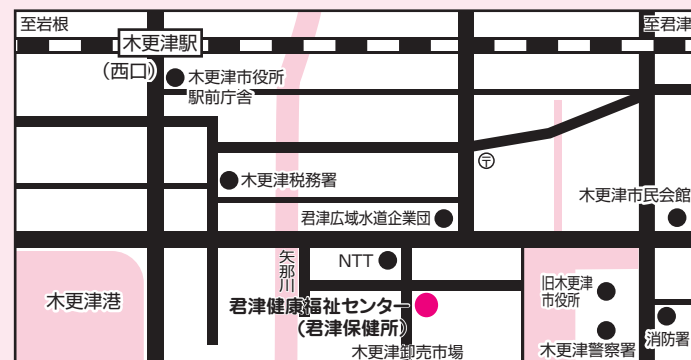
健康相談及び検査の日程

内 容	受付日	時 間	担当課	備 考
思 春 期 相 談	第2水曜日	午前 9:30 ~ 11:30	地域保健課	<予約制>
不 妊 相 談	偶 数 月 4月・8月・12月 (第3木曜日) 6月・10月・2月 (第1火曜日)	午後 2:00 ~ 4:00	地域保健課	<予約制>
心 の 健 康 相 談	第1木曜日	午後 2:00 ~ 4:00	地域保健課	<予約制>
	第4月曜日	午後 1:00 ~ 3:00		
断 酒 学 級	第1火曜日	午後 2:00 ~ 4:00	地域保健課	
結 核 接 触 者 健 診 結 核 管 理 検 診	原則として第3火曜日	午後 0:45 ~ 1:30	疾病対策課	<通知制>
腸 内 細 菌 検 査 (検 便)	毎週火曜日 (火、水、木曜日のいずれかが 祝日のときには実施なし)	午前 9:00 ~ 11:00	検 査 課	
HIV・性感染症・ 肝 炎 検 査	昼 間	第1・第3水曜日	疾病対策課	<予約制>
	夜 間	第3水曜日		<予約制>
骨 髄 バ ン ク ド ナ ー 登 録 受 付	第3水曜日(原則)	午前 10:00 ~ 10:30	疾病対策課	<予約制>
D V 相 談 (ドメスティックバイオレンス)	電話相談：月～金(祝日を除く) 午前 9:00～午後 5:00 面接相談：毎週木曜日<予約制> 午前 9:00～午後 5:00		地域福祉課	【専用電話】 0438-22-3411
障害のある人への差別に関する相談	月～金曜日(祝日を除く)	午前 9:00～午後 5:00	地域福祉課	【専用電話】 0438-23-6603

君津健康福祉センター案内図

JR内房線 木更津駅西口(みなと口)から徒歩約18分
木更津駅西口からソニー木更津行バスに乗り
「NTT木更津」で下車徒歩2分です。

※遠くから見てNTT木更津の鉄塔が目印になります



「いきいきらいふ 第43号」

発行 千葉県君津健康福祉センター(君津保健所)

電 話 0438-22-3743

〒292-0832 木更津市新田3-4-34

F A X 0438-25-4587

ホームページアドレス <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kimitsu/tayori.html>

いきいきらいふ

君津健康福祉センター(君津保健所) だより

第43号 平成31年2月

冬でも食中毒に注意！ノロウイルス対策

ノロウイルスは感染力が強く集団感染を起こしやすいウイルスで、特に冬季を中心に発生しています。感染者の便や嘔吐物とともに排出され、人から人へ感染します。

また、二枚貝など、ウイルスに汚染された食品を食べることで感染する、食中毒の原因としても知られています。主な症状は吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などですが、感染しても症状が出ない場合もあります。

●ノロウイルスによる食中毒を予防するためには

- ①食品は十分に加熱する(中心部 85 ~ 90 度で 90 秒以上)。
- ②調理器具は次亜塩素酸ナトリウム消毒液(200ppm)に浸漬させて消毒。
- ③トイレのドアノブ、手すり等は次亜塩素酸ナトリウム消毒液(200ppm)で消毒。
- ④トイレの後や食事前・調理前には、石けん等でよく手を洗う。



チーバくん

※手洗いは予防の基本です！

- 30 秒以上かけてもみ洗い
 - 水で洗い流す
 - ペーパータオルでよく水気を取る
 - アルコールをかける
- の順で、正しい手洗いを意識しましょう！

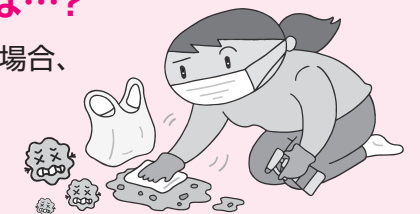
消毒液を作ろう！
調理器具、ドアノブ等の消毒用(200ppm)

原液の濃度が5%の場合
→1リットルの水に4mℓ
(ペットボトルのふた1杯弱)
※200ppm=0.02%

●もし感染者などが吐いてしまったら、どう対応すれば…？

もしノロウイルスの感染者又は感染が疑われる者が嘔吐してしまった場合、次のように対応しましょう！

- ①使い捨ての手袋、マスク、ガウンを着用する。
- ②嘔吐物をペーパータオル等で静かにふき取る。
- ③次亜塩素酸ナトリウム消毒液(1000ppm)で浸すように床を拭き、その後水拭きをする。
- ④使用したペーパータオルや手袋などは二重のビニール袋に密閉して捨てる。
- ⑤作業後には石けんで十分な手洗いをする。



消毒液を作ろう！
嘔吐物、便が付着した部分消毒用(1000ppm)

原液の濃度が5%の場合
→1リットルの水に20mℓ
(ペットボトルのふた4杯)
※1000ppm=0.1%



薬物乱用はダメ。ゼッタイ。一悩んだときは、まず相談

千葉県薬物乱用防止広報強化月間（平成31年2月1日～2月28日）

覚せい剤、大麻、危険ドラッグなどの薬物乱用に関わる問題で困ったときは、一人で悩まずに相談してください。相談窓口では、相談に関する秘密は守ります。安心して相談できますので、下記の機関にお問い合わせください。薬物乱用の問題の解決には、第三者の力が必要です。早めに、信頼できる機関に相談しましょう。

《薬物の相談機関》

- 1 千葉県健康福祉部薬務課 TEL 043-223-2620
千葉県精神保健福祉センター TEL 043-263-3891
千葉県君津健康福祉センター TEL 0438-22-3743
- 2 千葉県警ヤング・テレホン TEL 0120-783-497
- 3 最寄りの警察署

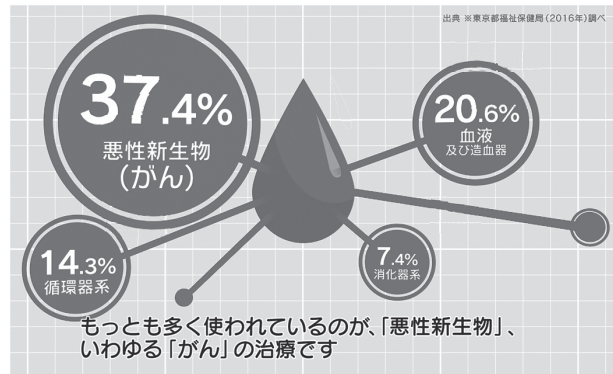


～あなたの優しさ届けよう！命つなぐ献血～

Q. 献血した血液はその後どのように使われているの？

A. 輸血用血液の多くは「がん」や「白血病」などの病気の患者さんの治療に使用されています。命の危険と隣り合わせの治療の過程で、患者さんが安心して輸血医療を受けられるよう、より多くの皆さまの御協力をお願いいたします！

★千葉県赤十字血液センター
TEL:047-457-0711（代表）
受付時間 8:30～17:00
（土、日曜日・祝日・年末年始を除く）
ホームページ：<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/>



梅毒患者が急増しています。若い世代も他人事ではありません。

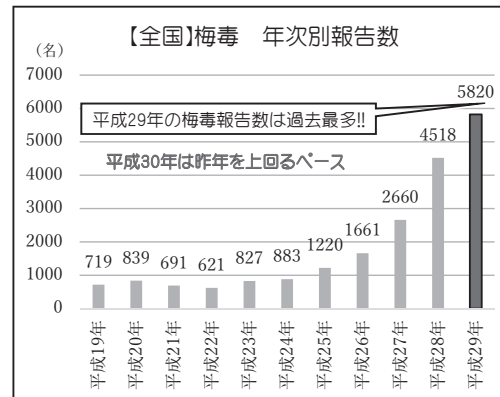
県内の梅毒の発生届出数は、男女とも増加しており、男性は20～50歳代、女性は20～30歳代の報告が目立っています。性的接触が主な感染経路で、皮膚病変や口腔からも感染します。

主な症状

- 感染が起きた部位（陰部、口腔内、肛門など）のしこり、手のひらや全身の赤い発疹が特徴
- 無症状や症状が消えてしまうことがある
- 治療しないまま放置していると、脳や心臓の合併症に進行することがある
- 妊婦の感染は、早産、死産の原因になるほか、新生児死亡、先天性の障害が起こることがある

治療

- 抗菌薬の内服で完治するが、免疫ができないため、何度でも感染する



◎保健所では匿名・無料で性感染症の検査を実施しています。（予約制）

毎月第1・3水曜 13:00～14:00、毎月第3水曜 17:30～18:30
梅毒のほか、HIVやクラミジア、B型肝炎、C型肝炎も併せて検査できます。

2020年東京オリンピックに向けて受動喫煙をなくしましょう

たばこの煙は、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、火のついたたばこの先から出る「副流煙」があります。受動喫煙とは、副流煙と喫煙者の吐き出した煙（呼出煙）を吸わされることをいいます。

受動喫煙が原因で年間1.5万人が死亡しているとの推計を厚生労働省の研究班が平成28年5月31日に発表しました。

たばこを吸っている人はもちろん、周囲の方も肺がん、心筋梗塞、脳卒中、乳幼児突然死症候群などを引き起こす可能性があります。自分、そして大切な人の健康を守るためにも、煙のない世の中を目指し、受動喫煙をなくしましょう。

飲食店、商店、ホテル等施設の皆様へ

君津地域・職域連携推進協議会では、受動喫煙防止対策ステッカーの店頭表示にご協力いただける「受動喫煙防止対策推進協力施設」を募集しています。

市民アンケート（平成27年6月実施）では、「路上や飲食店が禁煙であって欲しい」と回答した方は7割を超えていました。また、過去のオリンピック開催都市では、受動喫煙防止法や条例が制定され対策が進められました。2020年に国内外からおいでになる多くのお客様に喜んでいただけるように、国際基準である「全面禁煙」を目指しましょう。

【受動喫煙防止対策ステッカー申込み】

君津地域・職域連携推進協議会
事務局：地域保健課 電話 0438-22-3744
ホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kimitsu/tabako/bosyuu.html>
地域保健課（電話 0438-22-3744）にお問い合わせください。

全面禁煙
No Smoking



君津地域・職域連携推進協議会

障害のある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例 ～障害を理由に差別されたり、つらい思いをしたら相談してください～

差別ってなに？

例えば、障害を理由として…

不当な差別的取扱い

- バスや電車に乗せてもらえない
- レストランで食事をさせてくれない

合理的配慮をしないこと

- 聴覚障害のある人に声だけで話す
- 視覚障害のある人に書類を渡すだけで読み上げない

障害のある人に対する差別の多くは、誤解や偏見など、障害のある人に対する理解が不十分であることから生じています。また、差別はそれとは気づかずに行なわれることも多く、差別をなくす取組みは様々な立場の人がお互いに理解を深め、協力し合って進めていくことが重要です。

健康福祉センターでは、専門の相談員が障害のある人に対する差別に関する相談に応じています。相談員は、中立の立場で相談者と相手方の間に入り、双方から事情や意見などをお聴きし、お互いの理解や協力を求めながら問題を解決するお手伝いをしています。

相談先：君津健康福祉センター
電話：0438-23-6603（相談専用電話）
FAX：0438-25-4587

