

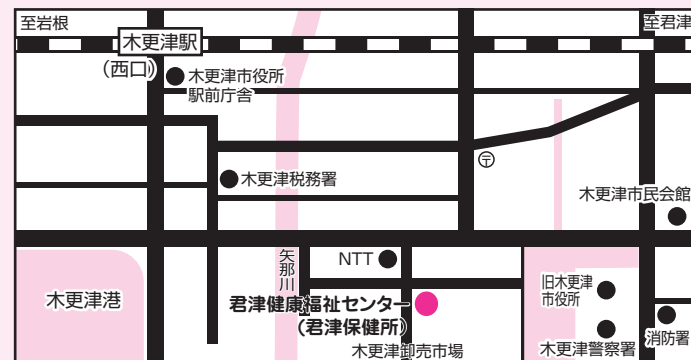
健康相談及び検査の日程

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)	午後 2:00 ~ 4:00	地域保健課	<予約制>
		6月・10月・2月 (第1火曜日)			
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 ~ 1:15	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	地域福祉課	【専用電話】 0438-22-3411	
	面接相談：毎週木曜日<予約制>	午前 9:00 ~ 午後 5:00			
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44号」

発行 千葉県君津健康福祉センター (君津保健所)
〒292-0832 木更津市新田3-4-34 電話 0438-22-3743 FAX 0438-25-4587
ホームページアドレス <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kimitsu/tayori.html>

ご愛読ありがとうございました

いきいきらいふ (君津健康福祉センターだより) は令和元年9月号をもちまして発行を終了いたします。
平成9年7月発行から、長年にわたり、いきいきらいふ作成において、御協力・御愛読いただき、誠にありがとうございました。

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44号 令和元年9月

たばこのルールが変わります～マナーからルールへ～

2018年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、2020年4月1日より全面施行されます。改正法により、望まない受動喫煙を防止するため、多くの方が利用する施設の区分に応じ、原則敷地内禁煙又は原則屋内禁煙が義務付けられることになりました。但し、例外として喫煙可能な場所を設けることができます。概要は以下を御覧ください。改正法を正しく理解し、望まない受動喫煙をなくしましょう。

●学校、病院、児童福祉施設、行政機関等 (第一種施設) <2019年7月1日より>

原則敷地内禁煙 ◎ポイント：受動喫煙による健康影響が大きい子どもや患者等に特に配慮

*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置が取られた場所に、特定屋外喫煙場所の設置は可能

●事業所、ホテル・旅館、美容室、飲食店等 (第二種施設) <2020年4月1日より>

*個人の自宅やホテル等の客室など、人の居住の用に供する場所は適用除外

原則屋内禁煙 (喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要)



君津地域・職域連携推進協議会より

君津健康福祉センターでは、君津地域・職域連携推進協議会を設置し、地域や職域の関係機関の皆さんとともにたばこ対策に取り組んでいます。

<管内の健康課題>

- 喫煙率が高い (平成29年度 管内13.8% 千葉県12.8%)
(出典：特定健診・特定保健指導に係るデータ収集、評価・分析事業 (千葉県健康づくり支援課))
- 肺がん及び心疾患の標準化死亡率※が高い (肺がん109.5、心疾患108.9) (2016年～2012年)
※千葉県全体を標準地域とし、標準地域での年齢階級別死亡率を、対象地域の年齢階級別の人口に乗じて、その地域の死亡数を求め、実際に観察した死亡数と、この期待数との比に100を乗じた値。当該地域の死亡が標準地域 (千葉県全体) より大きければ、100より大きくなり、小さければ100より小さくなる。
(出典：ちば県民保健予防財団ホームページ市町村別健康指標 (死因別死亡の状況等))

<君津健康福祉センターホームページに掲載中の情報>

- ☆管内の禁煙治療に保険が使える医療機関一覧……**検索** 君津健康福祉センター 禁煙外来
- ☆受動喫煙防止対策協力施設一覧………**検索** 君津健康福祉センター 受動喫煙防止



⚠️ カンピロバクター食中毒 ⚠️

カンピロバクターとは？

食中毒を起こす病原菌で、主に牛、豚、羊、鶏、犬、猫など動物の消化管内に生息しています。

食中毒の原因は？

生、又は生に近い鶏肉や加熱不十分の鶏肉を喫食することで発症することが多いです。その他に、牛レバーの生食や井水などが原因となり発症した例もあります。また、鶏肉などに付着していた菌が調理器具や手指を介して二次汚染を起こした例もあります。

症状は？

腹痛、下痢、発熱、頭痛、倦怠感などの症状が起こります。最近では、ギラン・バレー症候群（※）との関連性も疑われています。（※）筋肉を動かす運動神経が冒され、手足のしびれや顔面麻痺、歩行困難などが起こる病気



対策は？

生肉は十分加熱してください。（中心部を75度以上で、1分以上加熱）十分な手洗いや調理器具の使い分けなどを行い、二次汚染防止に努めてください。

新鮮だったら生で食べても大丈夫？

鶏肉に菌が付着していれば、鮮度の良し悪しにかかわらず、食中毒を起こす可能性があります。

冷凍したら大丈夫？

冷凍した鶏肉からもカンピロバクターが検出されていることから、冷凍しても完全に死ぬことはないと言えます。



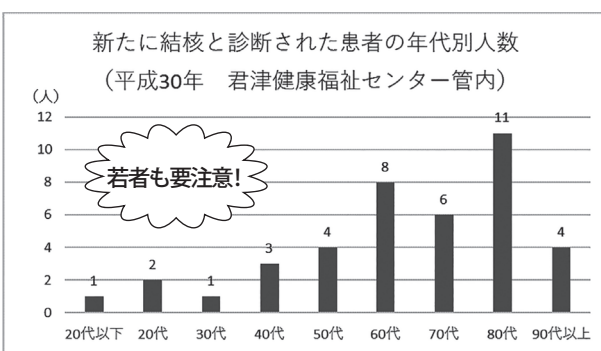
長引く咳は要注意！結核かも！

●高齢者の結核が増えていきます

近年、結核が国民病として日本で流行していた時代に感染した方が、高齢となり免疫が低下することで発病するケースが増えていきます。

●高齢者の結核

高齢者の結核は、咳や痰の特徴的な症状がないこともあり、食欲低下やなんとなく元気がないなどの症状にも注意が必要です。発見の遅れにより1人で日常生活を送れなくなってしまうケースもあり、高齢者は特に早期発見が重要となります。



君津保健所管内の新規登録患者の割合も、60歳以上が約7割を占めています。

早期発見のためには…

◎定期的に健康診断を受けましょう。結核の早期発見のためには、**胸部X線検査が有効**です。年に1回の健康診断を忘れずに受診するようにお願いします。要精密検査となった場合は放置せずに、再度検査を受けることも大切です。

高齢者の結核チェックリスト

- 2週間以上続く咳、痰などの呼吸器症状
- 胸が痛い
- なんとなく元気がない、体がだるい
- 食欲がない、体重減少
- 発熱、寝汗が多い

気になる症状がある時には、早めに医療機関（呼吸器・内科）に受診しましょう。

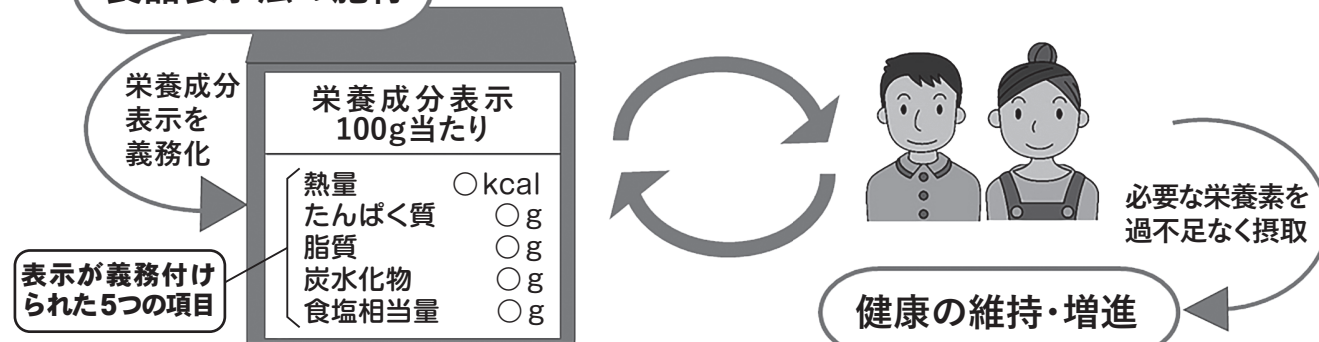


「チーバくん」

食品を選ぶ時は、栄養成分表示を活用し、健康維持・増進に生かしましょう。

平成27年4月1日から、容器包装に入れられた一般用加工食品と添加物は、栄養成分表示が義務化されました。

食品表示法の施行



※経過措置期間は令和2年3月31日まで。経過措置期間中は、旧制度による表示も認められます。

栄養成分表示の活用方法

栄養成分表示 1食（〇g）当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

●**肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！**
生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

- 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- 自分の体格（BMI）を知り、体重の変化を確認する

栄養成分表示 1食（〇g）当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

●**たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！**
生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

- 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ

「高～」や「〇%カット」などの栄養強調表示も参考にできます

高たんぱく質!!

栄養成分表示 1食（〇g）当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

●**高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！**
減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- 調味料からの食塩摂取量を減らす

塩分40%カット

（消費者庁作成「栄養成分表示を活用しよう①」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/health_promotion_180402_0001.pdf を加工して作成）

【DV(夫婦やパートナー間の暴力)で悩んでいませんか?】

- 被害の深刻化を防ぐためには、早期の対応が必要です。
- 最近では、恋人や交際相手からの暴力「デートDV」が、若者の間で増えています。

「DV」には様々な暴力の形態があります。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

- 身体的暴力
- 精神的暴力
- 経済的暴力
- 性的暴力
- 子どもを巻き込んだ暴力

※お問い合わせ先等は4ページ(DV相談)をご覧ください。

