

健康相談及び検査の日程

内 容	受付日	時 間	備 考
未 熟 児 発 達 相 談	第4水曜日	午前 9:30 ~ 10:30	<予約制>
療 育 相 談	第4水曜日	午前 10:00 ~ 10:30	<予約制>
思 春 期 相 談	第2水曜日	午前 9:30 ~ 11:30	<予約制>
女性のための健康相談	第3木曜日 奇数月→ 偶数月→	午前 10:00 ~ 12:00 午後 2:00 ~ 4:00	<予約制> 【専用電話】 0438-22-3748
不 妊 相 談	第4木曜日	午後 2:00 ~ 4:00	<予約制> 【専用電話】 0438-22-3748
心 の 健 康 相 談	第1木曜日・第2月曜日・第4月曜日	午後 2:00 ~ 4:00	<予約制>
断 酒 学 級	第1火曜日	午後 2:00 ~ 4:00	
うつ病体験者と家族のつどい (ミーティング)	第1水曜日	午後 2:00 ~ 4:00	
精神障害者社会復帰活動 (ディケアクラブ)	第2・第4火曜日	午前 10:00 ~ 午後 3:00	<登録制>
薬物家族ミーティング	第3月曜日	午後 1:00 ~ 3:00	
結核接触者健診 結核管理健診	第4水曜日の属する週の月曜日 (祭日の場合は第2水曜日の 属する週の月曜日)	午後 12:45 ~ 1:45 (QFT, ツ反は 午後 1:45 ~ 2:15)	<通知制>
腸内細菌検査(検便)	毎週火曜日	午前 9:00 ~ 11:00	
エイズ検査	昼 間	第1・第3水曜日	<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1水曜日	午前 9:30 ~ 10:00	<予約制>
D V 相 談 (ドメスティックバイオレンス)	電話相談：随時(月~金) 祝祭日を除く。 面接相談：毎週金曜日<予約制>		【専用電話】 0438-22-3411

君津健康福祉センター案内図

内房線JR木更津駅西口から徒歩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29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

F A X 0438-25-4587

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

総務企画課 0438-22-3743
地域保健福祉課 0438-22-3744
健康生活支援課 0438-22-3745
食品機動監視班 0438-22-3745
検 査 課 0438-22-3752
監査指導課 0438-22-3753

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29号 平成24年2月

ノロウイルス注意報!!

あなたも狙われている!

ノロウイルスって?

○ノロウイルスは、感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスで、発生は冬季に多いとされていますが、最近では夏季にも多くの発症が報告されており、**一年を通して注意が必要**です。

感染したらどうなるの?

○潜伏期間(感染してから症状が出るまでの時間)は、24時間~48時間です。
○主な症状は、**吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱(38℃以下)**が1~2日続きます。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

どうやって感染するの?



経路1:食品→人

○ウイルスに汚染された食品を食べた場合

経路2:人→食品・調理器具→人

○ウイルスに汚染された調理従事者の手や器具を介した食品を食べた場合

経路3:人→人

○患者の便や吐物、汚染された手ぬぐい等から二次感染した場合

予防方法は?

~これであなたとあなたの大切な人を守れます~

その1 調理・食事

○カキ等二枚貝の生ものを食べるのを極力避け、**85℃で1分以上加熱**調理しましょう。
調理器具の使用後は、十分に洗浄し、85℃1分以上の加熱か、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)に浸して消毒しましょう。

その2 手洗い

○ウイルスを洗い流すため、帰宅後、調理の前後、食事前、トイレやおむつ交換等は**必ず石鹸**でよく手を洗いましょう。

その3 汚物処理(※処理後は手洗いを忘れずに!!)

○吐物、便を処理する際は、マスクと使い捨て手袋を着用し、周りを汚染させないように処理しましょう。また、汚物が付着した衣類は**0.1%の次亜塩素酸ナトリウム**で、**つけ置き消毒**を行ってから洗濯しましょう。



強皮症を御存知ですか？

強皮症は原因不明の病気です。強皮症には「全身性強皮症」と「限局性強皮症」があります。「限局性強皮症」は皮膚のみの病気心配のない病気です。全身性強皮症は皮膚や内臓が硬くなる症状がみられます。

・男女比では1：9で圧倒的に女性に多い病気です。

今回は「全身性強皮症」の特徴的な症状をいくつか御紹介します。このような症状があった場合、念のために医療機関（できれば膠原病専門医）を受診することをお勧めします。

- ① 冷たいものに触れると指が蒼白～紫色になります。冬場に多く見られます。
- ② 皮膚が硬くなります。→手の指の腫れぼったい感じから始まり、人によっては手のこわばりを感じます。
また、今まで入っていた指輪が入らなくなったことでこの病気に気づかれることもあります。
- ③ 爪のあま皮に黒い出血点がみられたり、指先の少しへこんだ傷痕などがみられることがあります。（写真参照）
- ④ ひどくなると、空咳や息苦しさが生じ、酸素吸入を必要とすることもあります。

爪上皮毛細血管異常



平成23年10月1日から

牛肉の生食用食肉（内臓を除く）の規格基準・表示基準が設定されました！

○生食用食肉を販売・調理するための規格基準（一部）

成分規格	・腸内細菌科菌群が陰性であり、その記録を一年間保存する
加工基準	・専用の作業設備、専用の器具で、「認定生食用食肉取扱者」の指導のもと作業する ・肉塊の表面から深さ1cm以上の部分までを60℃で2分以上加熱殺菌を行う
保存基準	・冷蔵のものは4℃以下、冷凍したものは-15℃以下で保存する
調理基準	・専用の作業設備、専用の器具を使用し、調理したものは速やかに提供する ・成分規格・加工基準・保存基準を満たした食肉を調理する

○生食用食肉に係る表示基準（一部）

容器包装された生食用食肉 （パックされたもの等）	・現在の表示義務事項（名称、消費期限又は賞味期限等） ・生食である旨、と畜場名、食中毒のリスクがある旨等
容器包装されていない生食用食肉 （焼肉屋、レストラン、肉屋等）	・一般的に食肉の生食は食中毒のリスクがあること ・子供、高齢者、食中毒に対する抵抗力の弱い方は生食を控えるべきであること

ユッケ、タルタルステーキ、牛刺し、牛タタキ等の牛の生食用食肉の規格基準・表示基準は設定されましたが、生の食肉には様々な食中毒細菌があり、食中毒の危険性が高いです。牛だけでなく、鶏、豚も合わせて、お肉の生食は控えるようにしましょう！！

赤ちゃんが欲しいと思っている方へ

- ・子どもが欲しいけれど妊娠しない
- ・不妊治療のことを知りたい
- ・治療しているが、治療内容に不安がある

などと、悩んでいる方はいませんか？

当センターでは、不妊で悩む夫婦等に、不妊に関する相談や情報提供、精神面での相談等をお受けしています。

お気軽にご相談ください。



不妊相談

日時：第4木曜日 午後2時～4時
場所：君津健康福祉センター（君津保健所）
予約：相談は予約制ですので、あらかじめ下記番号にご連絡ください。
0438-22-3748（専用）
担当：生殖医療専門医師、保健師、助産師が相談にのります。

DV（ドメスティック・バイオレンス）

配偶者やパートナーからの暴力で悩んでいませんか？

「暴力」にはさまざまな形態があります。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



電話相談：月曜日～金曜日 9時～17時
来所相談：金曜日（予約制）
相談専用電話：0438-22-3411

地域で築こう！薬物乱用を許さない社会環境づくり

千葉県薬物乱用防止広報強化月間（平成24年2月1日～2月29日）

千葉県における平成23年上半期の薬物事犯による検挙者数は300人以上にのぼり、依然として後を絶たない状況です。

「一回だけ」ちょっとした好奇心で薬物に手を出したとしても、自分の意志では薬物をやめることはできません。薬物乱用は家族や友人にも迷惑をかけ、あなたの大切な人生を破壊してしまいます。

市民一人ひとりが薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって薬物乱用を絶対に許さない社会環境を作ることが大切です。

《薬物の相談機関》

県精神保健福祉センター TEL 043-263-3893
県君津健康福祉センター TEL 0438-22-3743
（君津保健所）
県警ヤングテレホン TEL 0120-783-497
木更津警察署 TEL 0438-22-0110
君津警察署 TEL 0439-54-0110
富津警察署 TEL 0439-66-0110