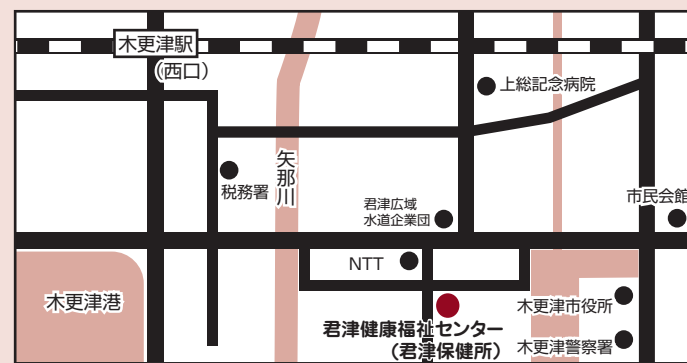


健康相談及び検査の日程

| 内 容 | 受付日 | 時 間 | 担当課 | 備 考 |
|----------------------------|--|--|----------------|------------------------|
| 療 育 相 談 | 奇数月・第4水曜日 | 午前 10:00 ~ 10:30 | 地域保健課 | <予約制> |
| 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 | 第2金曜日 | 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・第2月曜日・第4金曜日 | 午後 2:00 ~ 4:00 | 地域保健課 | <予約制> |
| 断 酒 学 級 | 第1火曜日 | 午後 2:00 ~ 4:00 | 地域保健課 | |
| 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 | 地域保健課 | |
| 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 | 地域保健課 | <登録制> |
| 薬物家族ミーティング | 第3月曜日 | 午後 1:00 ~ 3:00 | 地域保健課 | |
| 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 0:45 ~ 1:45 但し、QFT・ツベルクリン検査は 午後 1:45 ~ 2:15 | 疾病対策課 | <通知制> |
| 腸内細菌検査(検便) | 毎週火曜日 | 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 | 午後 1:00 ~ 2:00 | 疾病対策課 <予約制> |
| | 夜 間 | 第3水曜日 | 午後 5:30 ~ 7:00 | 疾病対策課 <予約制> |
| 骨髄バンクドナー登録受付 | 第1水曜日 | 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：随時(月～金) 祝祭日を除く。 面接相談：毎週木曜日<予約制> | | 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 | 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33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/>

総務企画課 0438-22-3743
地域保健課・地域福祉課 0438-22-3744
疾病対策課・生活衛生課 0438-22-3745
食品機動監視課 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33号 平成26年2月

～知って防ごう! ノロウイルス～

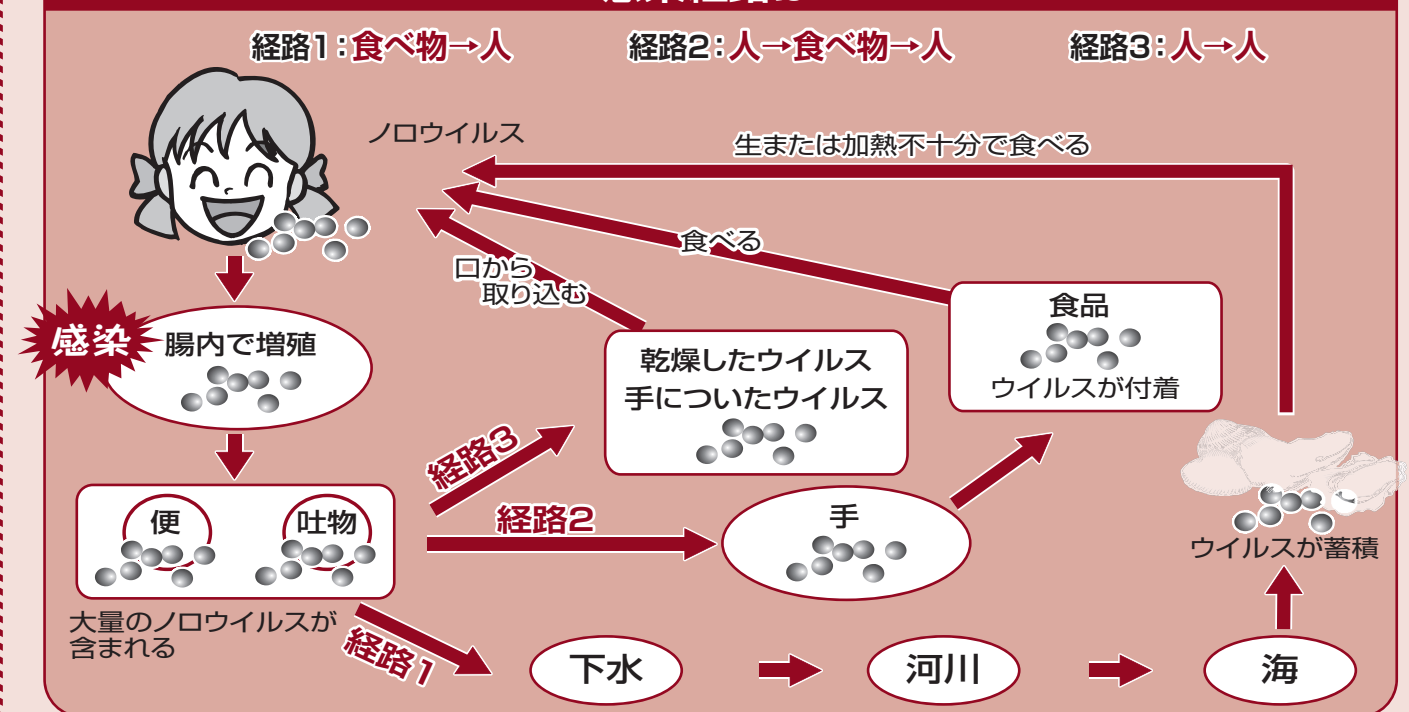
1) ノロウイルスって?

- 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、最近では初夏にかけて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。**
- 100個以下のウイルス量でも、人の体内に入ると、小腸粘膜で増殖する**感染力の強いウイルス**です。

2) 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): **24時間～48時間**です。
- 症状: **吐き気、嘔吐、下痢**等風邪の症状に似ています。また、腹痛や軽度な発熱、筋肉痛を伴うこともあり、これらの症状が数日続いた後、治癒し、後遺症はありません。症状消失後も1～3週間ウイルスの排泄が続きます。
- 対応: 自己判断での薬の服用は症状を悪化させる場合があるため、医療機関を早めに受診しましょう。

感染経路は?



3) <ノロウイルス予防4か条>

- ① 食品対策: カキ等二枚貝の生ものを食べるのを極力避け、85度で90秒以上加熱調理しましょう。
- ② 手 洗 い: ウイルスを洗い流すため、調理の前後、トイレやおむつ交換、ペットを触った後等は必ず石鹸でよく手を洗いましょう。
- ③ 衛生管理: 調理器具の使用後は、十分に洗浄し、80度5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。
- ④ 汚物処理: 嘔吐物、糞便を処理する際は、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しましょう。

妊娠中の母子感染に注意!!

妊娠中にウイルスや細菌、寄生虫などに母体が感染すると、胎盤や血液を通じて母親から胎児に感染してしまい、赤ちゃんが何らかの障がいを持って生まれてくる場合があります。これを胎内感染（または先天性感染症）といいます。特にトキソプラズマやサイトメガロウイルス（CMV）の先天性感染症に対して、今の日本には許可の下りた治療薬、感染を防ぐためのワクチンが存在しません。ですから、妊娠中は感染しないように予防することがとても大切です。



妊娠中の感染予防のための注意事項-11か条

1. 石鹸と流水で、頻繁に手を洗ってください。
2. 小さな子供とのフォークやコップの共有、食べ残しを食べることはやめましょう。
3. 肉は、しっかりと中心部まで加熱してください。

…
続きは、「トーチの会」のホームページをご覧ください。

詳しくは、先天性トキソプラズマ&サイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」
ホームページ <http://toxocmv.org>

自分の考え方の「クセ」を知り

認知を変えよう!

私たちは、それぞれ考え方のクセを持っています。もちろん、そのクセが間違っていると、悪いとかいうことではありません。それはまさに「個性」なのです。でも、このクセのためにつらい思いや不安を感じてしまうことがあります。

例えば、同じ失敗でも「この世の終わり」のように落ち込む人もいれば、「また頑張ればいいや」と思える人もいます。また、コップに半分の水が入っている場合、「もう半分しか入っていない」と思う人もいれば「まだ半分も入っている」と思う人もいます。これが考え方のクセです。

こんな考え方のクセはありませんか?

「こうすべきだ」と決めつけたがる
勝手にハードルを作り、自分を追い込んでしまう

ものごとに極端に白黒をつけたがる
少々の失敗で、「もうダメだ」と思ってしまう

深読みのしすぎ
他人の言葉や態度に裏や魂胆があると
思ってしまう

一度の失敗や良くない出来事にとらわれる
また次もおなじことがおこるのではと、
不安になってしまう

強すぎる責任感
何でも自分のせい、自分が悪い、自分の非の
ように感じてしまう

考え方のクセは「決めつけ」に通じます。
この「決めつけ」からいかに抜け出せるかで気持ちは
ずいぶん違ってきます。自分の考え方のクセを知り、
一つの考えに縛られず、柔軟に判断することができ
ると可能性や解決策が見えてきて、気持ちが
楽になってきます。



【薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」】

興奮・多幸感などが得られると称した違法ドラッグの乱用が、青少年を中心に拡大しています。違法ドラッグは「合法ハーブ」、「アロマ」、「お香」など、あたかも「安全」なもののように偽って販売されています。

違法ドラッグを使用すると、意識障害、嘔吐、けいれん、呼吸困難など有害な作用を起こすこともあり、死に至るケースもあります。また、使用者本人の健康被害に加え、交通事故、死亡事故など他人に被害を与えるケースも多く発生しています。

違法ドラッグは「買わない」「使わない」「かわらない」が重要です!



【献血に御協力をお願いします】

冬期は献血者が減少し、医療に必要な血液が不足しがちになっています。安全な血液を安定的に確保するため、献血に御協力をお願いします。

献血は、県内6か所の献血ルームと移動採血車(献血バス)にて受け付けています。献血バスの運行状況は下記へ御確認ください。

千葉県赤十字血液センター

●電話：047-457-0711(代表) ●ホームページ：<http://www.chiba.bc.jrc.or.jp/>

なお献血では、エイズ検査の結果は本人にお知らせしていません。エイズ検査目的での献血は御遠慮ください!

(エイズ検査は健康福祉センター(保健所)で無料・匿名で受けていただくことができます)



セアカゴケグモに注意!!

平成25年9月に県内で初めて市原市、千葉市で発見されたセアカゴケグモが当センター管内の木更津市でも確認されました。

- 毒を持っているのはメスだけです。
- メスは全体的に黒く、腹部背面によく目立つ赤色の模様があり、体長は約10mm程度です。
- 発見した場合、素手で捕まえたり、触ったりしないで下さい。
- 咬まれないように屋外で作業をする場合には軍手等を着用して下さい。
- 地面や人工物のあらゆる窪みや穴、裏側、隙間に生息しています。
例) プランターの底、室外機の裏、フェンスの基部など
- 駆除するには家庭用殺虫剤(ピレスロイド系)を用いるほか、熱湯をかける、靴で踏みつぶす等の物理的な方法でも構いません。
- 発見した場合には当センターにご連絡ください。

問い合わせ先：生活衛生課 TEL 0438-22-3745

