

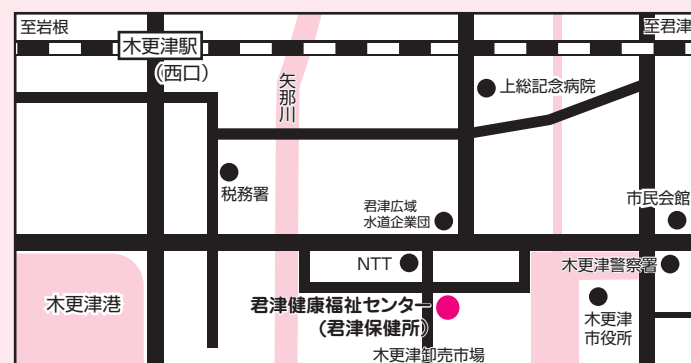
健康相談及び検査の日程

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	偶数月第3木曜日	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 結核管理検診	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 ~ 1:30 但し、QFT・ツベルクリン検査は 午後 1:00 ~ 1:30	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：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 立正佼成会入口」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34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/hokenjo/kimitsu/index.html>

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34号 平成26年9月

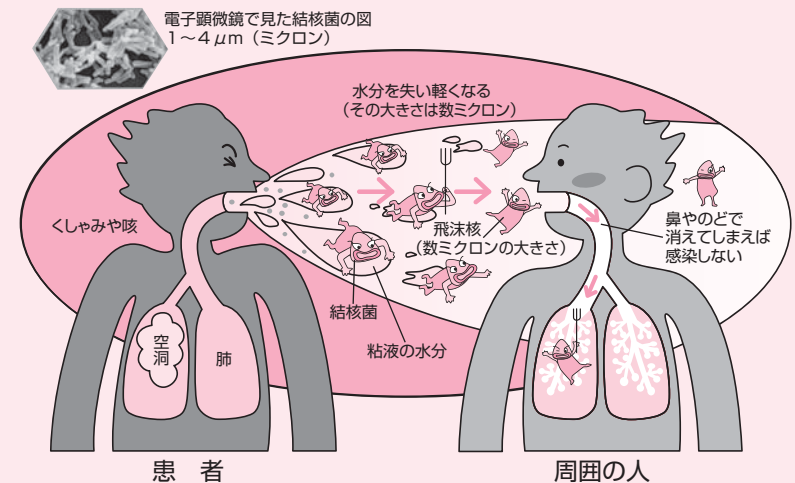
結核って知ってますか?

結核はどんな病気?

結核菌によって炎症を起こす病気です。
結核の患者さんから結核菌の混じった痰が
咳やくしゃみと一緒に飛び散り、それを周囲の
人が吸い込むことでうつります。(空気感染)

結核菌に感染したら必ず発症するの?

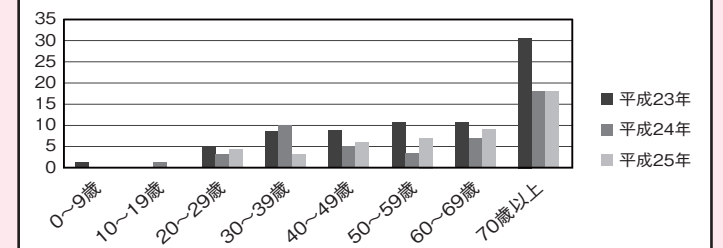
結核菌に感染したからと言って、必ず発病
(結核と診断)になるわけではありません。通
常は免疫機能(体を細菌から守る働き)が働
いて、結核菌の増殖を抑えます。免疫力が弱
まると、発病するケースが増えます



結核は過去の病気ではない! 意外に若い人が発症しています!

右の図は、木更津市、君津市、富津市、袖ヶ浦市
に住んでいる方のグラフです。
平成25年の新規患者は48名。内50歳以下の人が20
名です。結核患者数は平成25年111名です。3年間で
見ると新規患者数、結核患者数が徐々に減少してい
ますが、決して過去の病気ではありません。また、若い
人でも結核になります。

君津保健所管内 (木更津市・君津市・袖ヶ浦市・富津市) 新登録患者数



結核になると どんな症状がでるの?

- ①咳や痰が2週間以上続く。
- ②体がだるくなる。元気がなくなる。
- ③微熱が続く。寝汗をかく。
- ④体重が減る。食欲がなくなる。痩せてくる。
- ⑤胸に痛みを感じる。

★このような症状がある場合は、
早めに病院に受診し、咳が出るときはマスク
をしてください。

結核にならない為には 予防と早期発見が大切

発病予防

発病を予防するためには免疫力を高め、
結核菌に負けない体づくりが大切です!!

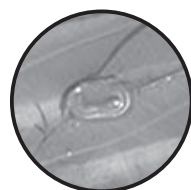
家で簡単にできる予防方法

- ①適度に運動
- ②睡眠を十分にとる
- ③好き嫌いせずバランスの良い食事をとる

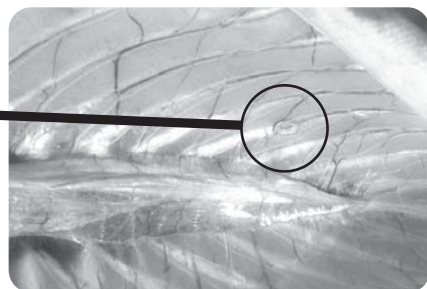
早期発見

結核は、胸部レントゲンで発見できます!! 結核菌が体の外に出てしま
うと人に移してしまいます。早期に発見することで、結核菌が体の外に
出る前に薬で治療することができ、入院する事もあります。1年に1回
は胸部レントゲンを受けましょう!

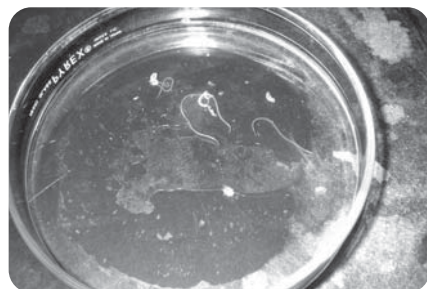
～全国でアニサキス(寄生虫)による食中毒の発生が増加しています!～



拡大図



▲マサバに寄生したアニサキスの写真



▲アニサキスの虫体の写真

●アニサキスとは

アニサキスは、主にサバ・スルメイカ等の魚介類に寄生する体長2～3cmほどの白い糸状の寄生虫です。アニサキスが寄生している魚介類を生又は加熱が不十分な状態で食べると胃や腸壁に侵入し、喫食後約2時間から8時間で激しい腹痛、悪心、嘔吐の症状を伴う胃腸炎を起こします。

●予防のポイント

- ①中心部まで十分に加熱するか、刺身等で食べる場合はマイナス20℃で48時間以上冷凍する。(シメサバを作る場合は塩じめ工程で冷凍処理(-20℃で48時間)を行うとよい。)
- ②加熱や冷凍処理ができない場合には、できるだけ新鮮なものを購入し、早期に内臓を除去し、低温(4℃以下)で保存する。(常温で魚介類を放置するとアニサキスが内臓から筋肉に移行しやすくなるのが知られています。)
- ③内臓を生食しない。
- ④調理、提供時には目視確認を徹底する。(特に、内臓に近い筋肉部分(ハラス)を調理する際には注意する。)

※通常の料理で用いる程度のお酢、ワサビ、しょう油などではアニサキスは死にません。

資料提供者：千葉県水産総合研究センター



【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危険ドラッグの乱用が、青少年を中心に拡大しています。危険ドラッグは「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。

危険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。

危険ドラッグは「買わない」「使わない」「かかわらない」が重要です!



きっぱりと断る勇気を持とう!

指定薬物の取締強化

～薬事法一部改正 平成26年4月1日施行～

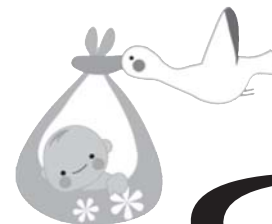
平成26年4月1日から、薬事法の指定薬物について、その「所持」、「使用」、「購入」、「譲受け」が新たに禁止されており、違反した場合には罰則が科されます。

薬物乱用問題は決して他人事ではありません。
ひとりで悩まず、まず相談を!!

県庁薬務課 043-223-2620
 県警少年センターヤング・テレホン 0120-783-497
 県精神保健福祉センター(相談専用) 043-263-3893
 お近くの健康福祉センター(保健所)
 警察署・交番・駐在所

千葉県健康福祉部薬務課ホームページをご覧ください。
 薬物乱用を許さない社会をみんなでつくりましょう。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/index.html>

【不妊相談のお知らせ】



「もしかして赤ちゃんができていくのかな?」
 「そろそろ病院に行った方がいい?」
 「検査ってどんなことするんだろう?」



なかなか赤ちゃんを授からないと、いろいろ心配になったり、不安な気持ちがわいてくるもの。そんなときは、専門の窓口にご相談してみたいでしょうか?

普段感じている疑問や悩みについて、専門医が相談に応じます。
 お気軽にご相談ください。

日時：偶数月第3木曜日 14時～16時
 場所：君津健康福祉センター(君津保健所) 2階
 申込み：予約制 電話 0438-22-3744
 (準備の都合上、相談日の1週間前までにお申し込みください。)



ジェネリック医薬品を使ってみませんか?
 厚生労働省も使用を推奨しています!

- 効き目はもちろん、安全性も同等ですので、安心して使う事ができます!
 ジェネリック医薬品は、これまで効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と確認された上で、製造、販売が認可されています。
- さまざまな病気や症状に対応しています!
 高血圧や高脂血症のお薬、糖尿病のお薬など、さまざまな病気や症状に対応しています。カプセル、錠剤、点眼剤など形態も豊富です。
- お薬の価格は3割以上、中には5割以上安くなる場合もあります!
 新しい医薬品は開発に長い時間と多くの費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は開発期間が短くて済むので、当然価格が安くなります。
- 詳しくはかかりつけの医師や薬剤師に御相談ください!



医薬品に関する相談は県薬務課の薬事アドバイザーがお受けします
 TEL 043-223-2622



厚生労働省医政局経済課
 TEL 03-5253-1111 (内線 4113)

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kouhatsu-iyaku/index.html
 トップページ→分野別の政策(健康・医療)→医療→施策情報(後発医薬品の使用促進について)