

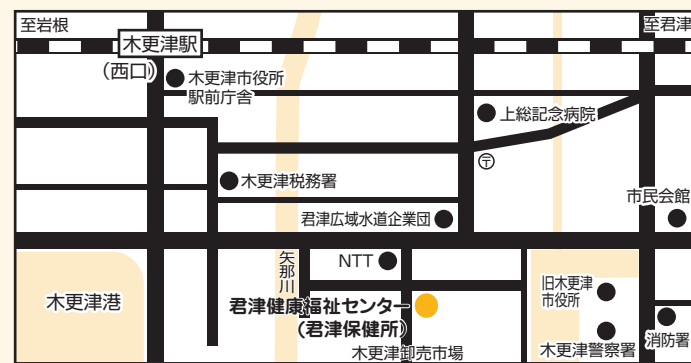
健康相談及び検査の日程

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2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・第4水曜日	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	第1水曜日	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	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 ~ 6:30		<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(港口)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40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 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kimitsu/tayori.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40号 平成29年9月

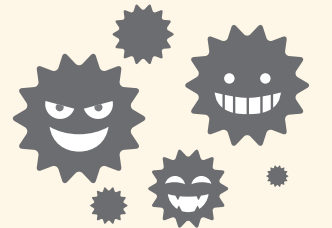
ノロウイルスによる食中毒・感染性胃腸炎にご注意!

ノロウイルスは、感染力が非常に強く、集団感染を起こしやすいウイルスです。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。感染すると、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が多くみられます。

また、ウイルスが付着した食品を食べることで感染し、食中毒の原因としても知られています。

ノロウイルス感染を予防しましょう!

1. 食品は十分に加熱調理(85～90度で90秒間以上)しましょう。
2. 調理器具は、洗剤でよく洗った後、適正な濃度の次亜塩素酸消毒液(200ppm)に浸して消毒しましょう。
3. トイレの後や食事前、調理前には、石鹼等を使用してよく手を洗いましょう。
4. 感染者が使用したものや触れたものは消毒しましょう。
トイレのドアノブや手すり等は、適正な濃度の次亜塩素酸消毒液(200ppm)で消毒しましょう。
また、金属部分は、10分後に水拭きしましょう。



もし、感染者が吐いてしまったら...

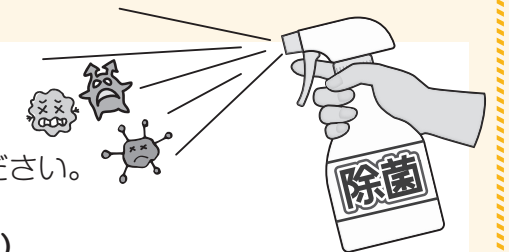
1. 使い捨ての手袋とマスクやガウンを着用します。
2. 嘔吐物をペーパータオル等で静かにふき取ります。
3. ふき取った後は、適正な濃度の次亜塩素酸消毒液(1000ppm)で浸すように床を拭き、その後水拭きをします。
4. 使用したペーパータオルや手袋などは、二重のビニール袋に密閉して捨てましょう。
5. 作業後は、石鹼で十分な手洗いをしましょう。



★消毒薬の作り方★

家庭用塩素系漂白剤を水で薄めます。

※漂白剤の成分や濃度については、薬局などでお問い合わせください。



ペットボトルを使用した薄め方(※消毒剤原液の濃度が5%の場合)

- 便や嘔吐物が付着した部分を消毒する場合・・・1000ppm(0.1%)の消毒液
ペットボトルのふた2杯分(約10ml)の消毒剤原液を、ペットボトル1杯(500ml)の水で希釈。
- トイレのドアノブ等を消毒する場合・・・200ppm(0.02%)の消毒液
ペットボトルのふた半分ほど(約2ml)の消毒剤原液を、ペットボトル1杯(500ml)の水で希釈。



「危険ドラッグ」持たない！買わない！使わない！

危険ドラッグは、店舗やインターネットサイトで、『合法ハーブ』、『アロマ』、『お香』、『バスソルト』、『フレグランスパウダー』などとあたかも『合法』で『安全』なもののように偽って販売されています。

危険ドラッグの所持・使用は犯罪です！

危険ドラッグは、麻薬や覚せい剤と同様に販売する側だけでなく使用・所持する側も、医薬品医療機器等法（旧薬事法）により処罰されます。

危険ドラッグは、体にも心にも障害を残す大変危険な薬物です。絶対に購入・使用等しないでください！

千葉県では、危険ドラッグを販売する店舗やインターネットサイト、健康被害の発生状況の把握に努めています。

危険ドラッグを売っている店や通販サイトを見つけたら・・・
危険ドラッグにより健康被害が生じたら・・・
以下の機関までご連絡をお願いいたします。

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 千葉県薬務課 | 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（保健所） | 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 | |



薬物乱用を許さない社会をみんなで作りましょう！
(参考：千葉県ホームページ)

＝アニサキス食中毒＝

✓ 魚介類に寄生しているアニサキスの幼虫とは？

幼虫は、2～3センチメートルほどの白い糸状で寄生部位は主に内臓ですが、筋肉にも寄生しています。魚の死亡後は、幼虫が内臓から筋肉へ移行します。

✓ 食中毒の原因は？

アニサキスの幼虫が寄生している魚介類を生又は生に近い状態で食べることが原因となります。原因食品は、シメサバ、イカ、アジ、イワシなどの刺身、握り寿司などです。

✓ 症状は？

胃アニサキス症では、喫食後8時間以内に激しい腹痛、悪心、嘔吐などを引き起こし、腸アニサキス症では喫食後、十数時間後に激しい下腹部痛、腹膜炎症状などを引き起こします。

☆アニサキス食中毒の予防☆

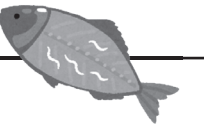
魚介類を中心部まで加熱！

刺身で食べる場合は冷凍！

新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除き低温（4℃以下）で保存する！

魚介類の内臓を生で食べない！

目視での確認を徹底する！



《アニサキスを原因としたアレルギー》

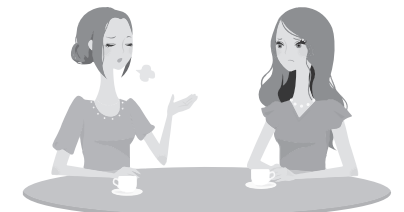
食中毒の他に、アレルギー症状として、じんましんやアナフィラキシー（寒気、呼吸困難など）を発症することがあり、死んでいるアニサキスを摂取することでも発症することがあります。

【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ページをご覧ください。



指定難病及び小児慢性特定疾病の疾病数が拡大しました！

平成29年4月1日より次の表のとおり指定難病及び小児慢性特定疾病の医療費助成の対象となる疾病数が拡大しました。

	平成29年4月1日から対象となる疾病数	従来の対象疾病数
指定難病	330 疾病	306 疾病
小児慢性特定疾病	14 疾患群 722 疾病	14 疾患群 704 疾病

対象となる疾病名については、君津健康福祉センター地域保健課（TEL0438-22-3744）へ
なお、指定難病は、「難病情報センター」<http://www.nanbyou.or.jp/>
小児慢性特定疾病は、「小児慢性特定疾病情報センター」<https://www.shouman.jp/>
のホームページでもご確認することができます。

風しん抗体検査を受けましょう！！

風しんは、風しんウイルスによる感染症です。妊娠初期に感染すると、胎児に白内障・先天性心疾患・難聴等の特徴とする先天性風しん症候群を引き起こすことがあります。

風しんは、予防接種を受けることにより、体内で抗体（ウイルスが体内に入っても感染しにくくなるもの）が作られます。

千葉県では、委託した医療機関で風しん抗体検査を無料で受けることができます。

検査の対象になる方は、次の1～5の項目すべての条件を満たすことが要件となります。

1. 県内市町村に居住地がある（千葉市・船橋市・柏市を除く）
2. 妊娠を希望する女性（20歳未満は保護者の同意が必要）
3. 過去に風しん抗体検査を受けたことがない
4. 過去に風しんの予防接種を受けたことがない
5. 過去に風しんにかかったことがない



詳細については、千葉県ホームページ（URL:<https://www.pref.chiba.lg.jp>）にて、風しん抗体検査を検索してください。