

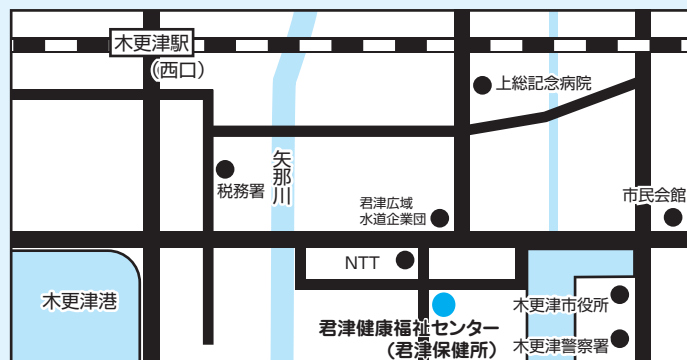
健康相談及び検査の日程

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	偶数月第3木曜日	午後 2:30 ~ 4:30	地域保健課	<予約制>
心 の 健 康 相 談	第1木曜日・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火曜日	午前 10:00 ~ 午後 3:00	地域保健課	<登録制>
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37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/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37号 平成28年2月

猫・屋内飼育に努めましょう!

千葉県は、平成27年4月1日より「千葉県動物の愛護及び管理に関する条例」を施行し、屋内飼育に努めるよう定めています。

飼い猫に不妊・去勢手術を行い屋内のみで飼育することには、**3大メリット**があります。

- ①**危険を防ぐ**：交通事故、猫エイズや猫白血病といった感染症、猫同士のケンカ、迷子などを未然に防止できます。
- ②**繁殖を防ぐ**：望まない妊娠(不妊去勢をしていない場合)、不幸な命の発生を防止できます。
- ③**迷惑を防ぐ**：庭やゴミ荒らし、糞尿、鳴き声、爪で車を傷つけるなど、周辺への迷惑を防止できます。



～屋内飼育であっても必要なこと～



突然の災害や脱走した場合に備え、飼い主が分かるよう普段から首輪と迷子札(マイクロチップお勧め)を装着しましょう。

★野良猫が室内猫になった例は少なくありません。猫のためにも努力しましょう!★



地域猫活動をご存知ですか?

飼い主がない猫(いわゆる野良猫)の被害が広がらないよう、その地域に居住する住民が主体となり、地域住民の認知と台意のもとに管理していく活動を「地域猫活動」といい、行政やボランティア団体なども支援しています。活動内容としては、主に以下のとおりです。

- ①不妊・去勢手術を徹底し、その一代限りの生を全うさせるとともに、望まない子猫が生まれないようにします。
- ②トイレを設置し、排泄物の管理をすることで糞尿被害を減らします。
- ③正しい方法でエサを与えることで、生ゴミが荒らされるなどの被害を減らします。

★活動を通して、猫による問題を解決していきましょう!★



うつ病自己チェック

ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、うつ状態になっている場合があります。こころの健康状態をチェックしてみましょう。

チェック項目

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまでは楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

判定方法

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出ていたりしている場合にはうつ病の可能性がります。

医療機関、健康福祉センター(保健所)、精神保健福祉センターなどに相談してください。



☆君津うつ病体験者と家族のつどい☆

同じような病や悩みを仲間とこころゆくまで語り合いませんか? 同じ場所につどい悩みを仲間と共に感じてもらえることは、心の癒しになります。当事者のみ、家族のみでも参加できます。事前の予約や参加費は必要ありませんので、気軽にご参加ください。

日時: 毎月第1水曜日 14:00~16:00

場所: 君津健康福祉センター(保健所)2階 多目的ホール



【グー・パー食生活】

『~栄養バランスのよい食生活を実践しましょう~』

日本の食事の基本は「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」は「主菜」と「副菜」があります。「汁物」も副菜のひとつです。この「配膳」に加えて、日本型の配膳で不足する「牛乳(乳製品)と果物」を1日1回食べましょう。

1日3食は、「配膳」をして、1日1回は果物と牛乳(乳製品)を食べると、毎日の食事がバランスのよい内容になります。「主菜」と「副菜」の種類と量は、バランスの良い食事のポイントです。主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を実践するのが「グー・パー食生活」です。

出典: 第2次千葉県食育推進計画 グー・パー食生活ガイドブック概要版より

グー・パー食生活



日本型食生活「配膳」図

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに!

厚さ2cm

ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません!

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーにたっぷりめがして!

片手の上になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく

ノロウイルスによる食中毒・感染性胃腸炎に注意しましょう!!

ノロウイルスは、手指や食品などを介して経口感染し、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。感染を予防するためには、正しい手洗いと調理器具などの適切な消毒が大切です。

調理器具等の殺菌・消毒方法

調理器具等の殺菌

洗剤等を使用し十分に洗浄した後、200ppmの塩素液で浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。

また、まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効です。

患者のふん便や吐物を処理する場合

- ①使い捨てのマスクやガウン(エプロン)、手袋等を着用します。
- ②汚物中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオル等で静かに拭き取ります。
- ③拭き取った後は、200ppmの塩素液で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。
- ④おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、出来ればビニール袋の中で廃棄物が十分に浸かる量の1000ppmの塩素液を入れます。
- ⑤手袋をはずしてすぐに手洗いをします。

詳しくは厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」を参考にしてください。

次亜塩素酸ナトリウムや塩素系漂白剤による塩素液の作り方
業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。
※濃度によって効果が異なるので、正しく量りましょう。

製品の塩素濃度	200ppmの塩素液 食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り		1000ppmの塩素液 おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す)	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L

※製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
※おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認しましょう。

あなたは 肝炎ウイルス検査を受けましたか?

肝炎の感染に気づかないまま放置すると、肝硬変や肝がんなどの重い肝臓病を発症するリスクが高まります。
→まずは、検査を受けてください。

- Q どんな検査なの? A 血液検査を行って、結果は後日お知らせします。
Q どこで受けられるの? A お住まいの市での特定健診や保健所です。

検査の結果が
陽性だったら...

肝臓病の専門医療機関や相談センターをご案内しますので、安心して精密検査や適切な医療を受けてください。インターフェロン治療や核酸アナログ製剤治療を受ける場合には、医療費助成制度があります。

【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



「献血にふみだす一歩 はたちの勇気」

平成28年「はたちの献血」キャンペーン(平成28年1月1日~2月29日)

冬期は献血者が減少し血液が不足がちです。献血は、県内6か所の献血ルームと移動採血車(献血バス)にて受付けています。皆様の御協力をお願いします!

★千葉県赤十字血液センター TEL: 047-457-0711(代表)
受付時間 8:30~17:00(土、日曜日・祝日・年末年始を除く)
ホームページ: <http://www.chiba.bc.jrc.or.jp/>



危険ドラッグは「持たない! 買わない! 使わない!」

千葉県薬物乱用防止広報強化月間(平成28年2月1日~2月29日)

危険ドラッグは「アロマ」、「お香」等あたかも安全なもののように「偽って」販売されています。危険ドラッグは大変危険です。千葉県から薬物を根絶する輪を広げましょう!

◀薬物の相談機関▶ 千葉県健康福祉部薬務課 TEL 043-223-2620
<http://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/yakubutsu/ihoudoraggu/chuui.html>

