

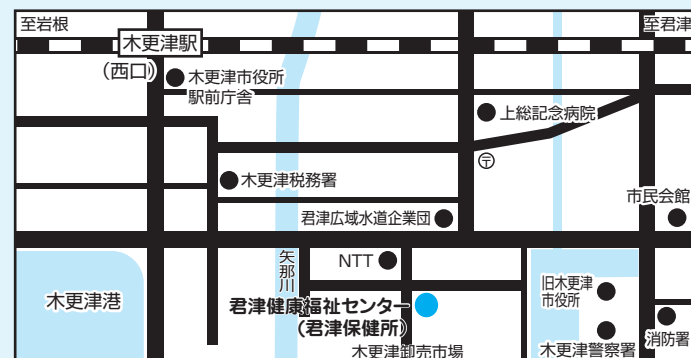
健康相談及び検査の日程

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	午後 2:00 ~ 4:00	地域保健課	<予約制>
	第4月曜日	午後 1:00 ~ 3:00		
断 酒 学 級	第1火曜日	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	疾病対策課	<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(みなと口)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42号」

発行 千葉県君津健康福祉センター(君津保健所)

電 話 0438-22-3743

〒292-0832 木更津市新田3-4-34

F A X 0438-25-4587

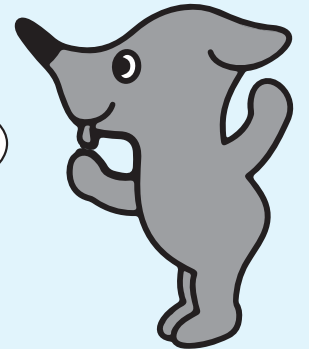
ホームページアドレス <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kimitsu/tayori.html>

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42号 平成30年9月

「ヘルプカード」 知っていますか？



千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」



「ヘルプカード」

外見では分からなくても、障害や病気などにより、
支援や配慮を必要としている方がいます。

「ヘルプカード」は、そのような方が困ったとき、
周囲の人に手助けをお願いしやすくするために携帯
するカードです。

カードには住所や緊急連絡先、必要な配慮や手助
けしてほしいことなどを記入できます。

こんな方にお配りしています

- ・義足や人工関節を使用している方
- ・内部障害や難病の方
- ・妊娠初期の方
- ・認知症の方
- ・その他、外見では分からない障害や症状
がある方

ヘルプカードを携帯している方を見かけたら

- ・電車やバスで席を譲りましょう
- ・駅や商業施設などで困っているところを
見かけたら声を掛けましょう
- ・災害が起きたとき、安全に避難するた
めに手助けをしましょう

配布場所

市町村障害保健福祉窓口や県健康福祉センター(保健所) など
※千葉県 HP からダウンロードして使用することもできます。

詳しくは・・・



●この時期は注意！カンピロバクターとO157について●

夏は食中毒が多発する季節！特にこの時期にはカンピロバクターとO157に注意しましょう！食中毒にならないために、どんな菌なのか、何に気を付ければいいのか確認しましょう。

●カンピロバクターとは…

家畜、ペット、野鳥などの腸管に分布している食中毒菌です。

- 主な原因食品は食肉（特に鶏肉）、飲料水、生野菜など
- 主な症状は腹痛、下痢、発熱、吐き気など
- 潜伏期間は1日～7日

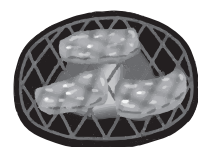


対策

◎熱や乾燥に弱いので、食肉は**中までしっかり**火を通し、調理器具は熱湯消毒・乾燥させる。
※特にO157は中心温度75℃、1分以上でしっかり加熱する。

◎特に子供や高齢者は食肉の**生食を避ける**。

◎焼き肉等の際には、「肉を焼くはし」と「焼いた肉を取るはし」を区別する。



しっかり火を通してね

●O157とは…

腸管出血性大腸菌の代表的な菌です。牛などの家畜や人の腸管、土壌、下水など、自然界に広く分布しています。

- 主な原因食品は井戸水、牛レバー、ユッケ、ローストビーフ、サラダなど
- 主な症状は激しい腹痛、水様性の下痢、血便など
- 潜伏期間は3日～8日

不妊相談のお知らせ

なかなか赤ちゃんが授からないと、心配になったり、不安な気持ちがわいてきます。

女性には妊娠のしやすさ（にんようせい妊孕性）があり、年齢とともに低下するとも言われています。

女性は自分のライフプランを立て、最近では必要により治療を検討される人も増えています。

当センターでは、不妊相談を実施しています。

日頃感じている疑問や悩みについて、専門医師に相談できます。（お一人1時間程度）

お気軽にご利用ください。予約制です。電話でお申込みください。

地域保健課（電話0438-22-3744）

（相談日時、会場などは4面に記載してあります。）



長引く咳、たん、微熱に注意！結核かもしれません！！

結核は、過去の病気と思われがちですが、日本では現在も年間約18,000人の患者が発生し、約1,900人が亡くなっている「現在進行形」の病気です。

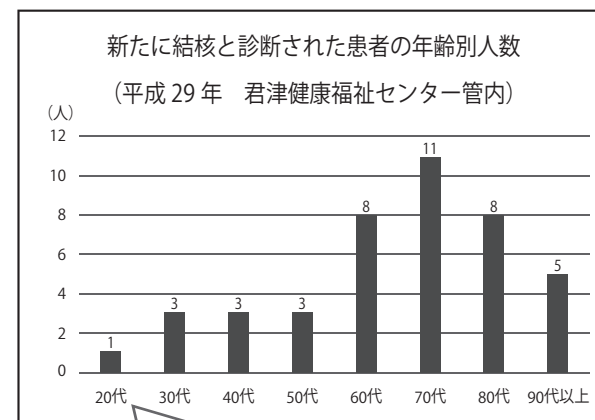
●現在、結核を発病する人の多くは、高齢者です。

高齢者が若い頃には、日本で結核が流行していました。結核は、感染してもすぐに発病するとは限りません。若い頃、気付かないうちに感染した方が、年齢とともに免疫力が低下し、発病するケースが増えているようです。

●結核の初期症状は、風邪によく似ています。

咳やたん、微熱、だるさ、体重減少など風邪によく似た症状が良くなったり悪くなったりを繰り返します。高齢者の場合、咳やたんの特徴的な症状がないこともあるので、「食欲がない」「元気がない」「やせてきた」等の症状にも注意が必要です。気になる症状がある時には、早めに医療機関（呼吸器科・内科）を受診しましょう。

●定期的に胸部エックス線検査を受けましょう。



若い世代も油断は禁物です。「2週間以上続く咳・微熱・だるさ・体重減少」などの症状がある時は結核の可能性があると考え、医療機関を受診しましょう。



「チーバくん」



ストップ大麻！大麻の使用は有害です

身体に悪影響があります！

大麻の使用により、めまい・嘔吐・平衡感覚障害等が起こる恐れがあり、また長期使用は男性では精子異常、女性では月経異常・胎児への影響等が報告されています。

精神に悪影響があります！

大麻の使用により、錯乱、極度の不安・恐怖、衝動行動を引き起こすほか、長期使用により、集中力・記憶力・認識能力の減退や人格障害、依存等を起こす恐れがあります。

不正栽培は禁止されています！

大麻の不正栽培は、大麻取締法で禁止されています。また、そのために大麻の種子を所持したり、提供したりすることは、大麻取締法の処罰対象です。



◎違法薬物・危険ドラッグに関する相談窓口◎

- 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 043-263-3893
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：厚生労働省ホームページ)