

野田健康福祉センター 平成30年度相談・検査日程

野田健康福祉センターでは、各種相談・検査を実施しております。
平成30年度の日程は以下のとおり予定しています。お気軽にご利用ください。
(休日や年度途中での実施日の変更があります。事前に確認してください。)

04-7124-8155

内 容		実施日 (予定)	受付時間	備考・担当課
「障害もある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例」に係る相談		月曜日～金曜日	9:00～17:00	[相談専用番号] 04-7123-4418
DV 相談 (電話・面接)	電話相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	[相談専用番号] 04-7124-6677
	面接相談 (予約制)	水曜日	電話予約時に決定	
精神保健福祉相談 (予約制)		毎月第2金曜日 毎月第4火曜日	14:00～16:00	地域保健福祉課
HIV 等抗体検査 B型・C型 肝炎検査 (予約制・匿名)	昼間	毎月第1水曜日	13:30～14:30	健康生活支援課
		毎月第3水曜日	9:15～10:00	
	夜間	偶数月 第1水曜日	17:30～18:30	
腸内細菌検査 (検便)		火曜日	9:00～10:30	健康生活支援課
結核接触者健診 (対象者のみ・個別通知)		随時		健康生活支援課
結核管理検診・接触者健診 (対象者のみ・個別通知)		原則として 第3水曜日	13:00～14:30	健康生活支援課

■ 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

近年、大麻による検挙者が増加しています。
「大麻は身体への悪影響がない」「大麻には依存性がない」などの誤った情報が流れていますが、脳に作用し、様々な不具合を引き起こす違法

薬物です。大麻の乱用により何もやる気がしなくなる(無動機症候群)や知的機能の低下、大麻精神病などが引き起こされ、社会生活に適應できなくなることもあります。特に未成年の乱用は心身の発達に大きな影響を与えます。

違法薬物は、絶対に使用してはいけません。

発行

千葉県野田健康福祉センター
(野田保健所)

〒278-0006

野田市柳沢24番地

TEL 04-7124-8155

URL

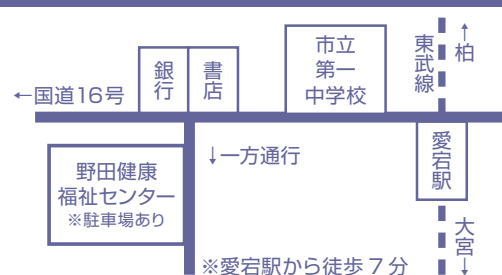
<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-noda/>

野田健康福祉センターのウェブサイトでは、健康づくりに役立つ様々な情報を発信しています。

野田健康福祉

検索

©千葉県2018



野田健康福祉センター (保健所) だより

～すこやか通信第30号～ 平成30年3月発行

発行

千葉県野田健康福祉センター
(野田保健所)

〒278-0006

野田市柳沢24番地

TEL 04-7124-8155

URL

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-noda/>

受動喫煙を防ぎましょう！

たばこは、喫煙者自身だけでなく、周囲の人の健康にも害を与えます。

自分自身がたばこを吸うことを能動喫煙といいます。これに対し、自分でたばこを吸わない人が他者のたばこの煙を吸ってしまうことを受動喫煙といいます。

喫煙者には、受動喫煙により周囲の方に煙を吸わせないための配慮が、飲食店など人が集まる施設の管理者には、利用者の受動喫煙を防止するための対策をとることが求められています。

県では、利用者が、禁煙・分煙といった喫煙環境がわかるように、飲食店やレジャー施設などでの喫煙環境表示への協力依頼を行っています。

■ たばこの煙

たばこの煙は大きく分けて、喫煙者自身が吸い込む「主流煙」と、たばこの先端から発生する「副流煙」に分類されます。主流煙には粒子成分が4,300種類、ガス成分が1,000種類、合わせて5,300種類の化学物質が含まれており、発がん性があると報告されている物質も約70種類存在しています。副流煙の化学成分は主流煙とほぼ同じですが、その分量は非常に多いことが知られています。

■ 喫煙による健康被害

喫煙による健康影響は、主流煙を吸い込む能動喫煙によるものと、主に副流煙を吸い込む受動喫煙によるものに分けられます。いずれの場合も、のどや肺に到達した有害物質が血液を通じて全身に運ばれ、がんや脳卒中等の健康被害を引き起こします。

厚生労働省の推計では、国内で年間12～13万人が、能動喫煙が原因で命を落としており、受動喫煙が原因での死亡は年間1万5千人とされています。このように、たばこの煙は、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも害を与えていることが分かっています。

■ 受動喫煙防止の取組み

健康増進法第25条では、「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう）を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。」と定められています。

千葉県喫煙環境表示ステッカー



■ たばこに関するアンケート

昨年10月に野田市保健センターで行われた「野田市健康づくりフェスティバル」において、野田健康福祉センターでは、当センターのコーナーを訪れた子ども達を対象に、たばこに関するアンケートを行いました。「たばこの煙を無くして欲しい場所」として、「ごはんを食べるお店」「自分や友達の家」「買い物をするお店」「遊ぶ場所」の中から、子ども達に選んでもらったところ、「ごはんを食べるお店」が137票中82票と最多でした。

■ 喫煙環境表示ステッカーの取組み

県では、喫煙環境表示ステッカーを作成し、県内の飲食店やレジャー施設などに掲示をお願いする事業を行っています。このステッカーは県の健康福祉センターの窓口で配布等しています。

お店に入る際には、このような表示を参考にし、たばこの煙を吸わないように気をつけましょう。

食中毒に気を付けましょう！

■ つけない！

- ・肉や魚などをさわった後に、手洗いを行いましょう。
- ・野菜や果物もよく洗いましょう。

■ 増やさない！

- ・調理後はなるべく早く食べましょう。
- ・調理加工中は食品は室内で長時間放置せず、冷蔵庫に保管しましょう。

■ やっつける！

- ・肉料理は中心部までよく加熱しましょう。
- ・調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤等で消毒しましょう。

平成28年 原因物質別食中毒発生件数(全国)



気候が暖かくなってくると、細菌を原因とする食中毒が増加します。

食中毒統計資料(厚生労働省)

あなたの食生活は大丈夫ですか？

平成28年国民健康・栄養調査の結果から、日本人は「①食塩の摂り過ぎ」「②野菜不足」「③朝食の欠食者が多い」という状況が明らかになりました。男性は約3人に1人、女性は約5人に1人が肥満です。肥満は、生活習慣病のリスクを高めます。また、糖尿病の有病者は、初めて1,000万人台を計上しました。

食塩を摂り過ぎないためには、加工食品を控えたり、漬物は1日1回までにしたり、汁物は汁を少なく具たくさんにしたりすると良いです。野菜は、1食あたり片手山盛り1杯がちょうど良い量です。今の食事よりも、小鉢1杯分多く食べる心がけをしましょう。朝食の欠食は、食事のリズムが乱れるだけでなく、1日に必要な栄養素が不足する可能性が高くなります。早寝・早起き・朝ごはんを大切に、生活リズムを整えることは大切です。また、毎日決まった時間に体重を量り、あなたにとって調子の良い体重を維持することを目指し、あなた自身であなたの健康を守り、元気な毎日を過ごしましょう。

高齢者の結核が増加しています

野田保健所管内の結核罹患率（人口10万人に対する新登録活動性結核患者数）は減少傾向ですが、高齢者の占める割合は増えています。平成28年の新登録活動性結核患者の約6割が70歳以上です。

【高齢者結核の特徴】

高齢者の結核の特徴としては、いわゆる呼吸器症状（咳、痰・血痰）がわかりにくい場合があります。「なんとなく元気がない、活気がない」「発熱」「食欲不振」「体重減少」「倦怠感」などで受診し、発見される場合もあります。

【早期発見が重要です】

結核は、正しく理解して行動していればそれほど怖がる必要はありません。2週間以上咳や痰が続く場合、高齢者でだるさや微熱が続く、急に体重が減るなどがある場合は早めに医療機関を受診しましょう。定期的な健康診断（胸部レントゲン検査）も有効です。

STD（性感染症）～梅毒が増加中～

性感染症の一つである梅毒は、平成23年以降増加しています。男性は20～50歳代、女性は20歳代が多くなっています。

2012～2017年 千葉県年別・性別梅毒報告者数（2017年10月31日時点）



梅毒の特徴として、①口腔性交（オーラルセックス）でも感染する ②症状がなかったり、皮膚に症状が出て痛みがないことがある ③自覚症状がなくても感染する ④パートナーと一緒に治療しないと感染を繰り返すことがあるなどがあり、妊娠中は特に注意が必要になります。

梅毒は、血液検査で感染の有無を調べることができます。野田健康福祉センターでは、無料・匿名で検査を受けることができます。梅毒のほか、HIV、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎の検査を同時に行っています。

冬季うつ病（ウィンターブルー）の対処方法

「うつ病」は誰でもかかる可能性のある心の病として知られていますが、冬にだけ発症する「冬季うつ病」をご存知ですか？

①気分の落ち込みがある ②無気力になり疲れやすくなる ③眠気が強く、睡眠時間が長くなる ④炭水化物や甘い物が欲しくなる ⑤集中力が低下して、慣れた作業ができなくなるなどの症状があります。

症状が重く、日常生活に支障が出ている場合には速やかに専門病院での治療をお勧めしますが、原因は『日射量不足』と言われており、自分で出来る簡単な対処方法が『日光にあたる』ことです。日中忙しく、日光にあたる時間が無い方でも、『起床後すぐカーテンを開けて日光を浴びる』『昼間に外に出てみる』などの工夫ができます。「うつ病」と聞くと重いイメージですが、寒くなる季節だけという方は、あまり深刻にならずに『日光を浴びて、食事を3食摂り、適度な運動で心地よい疲れを感じ、夜はしっかり眠る』という生活リズムを意識してみてください。