

野田保健所 令和3年度相談・検査日程

野田保健所では、各種相談・検査を実施しております。
令和3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。
事前に電話などで、ご確認ください。

04-7124-8155

内容		実施日（予定）	受付時間	備考・担当課
「障害の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月曜日 毎月第4金曜日	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 (予約数・匿名)		新型コロナウイルス感染症防止対策のため 現在、中止しております。 再開の準備が整い次第、 ホームページに日程表を掲載します。		健康生活支援課
腸内細菌検査 (検便)		火曜日	9:00～10:30	健康生活支援課

発行
千葉県野田保健所
(野田健康福祉センター)
〒278-0006
野田市柳沢24番地
TEL 04-7124-8155
URL
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-noda/>

野田保健所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 2021



野田保健所だより

(野田健康福祉センター)

発行

千葉県野田保健所
(野田健康福祉センター)

〒278-0006

野田市柳沢24番地

TEL 04-7124-8155

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

～すこやか通信第33号～ 令和3年3月発行

「新しい生活様式」の実践について

新型コロナウイルスへの対応は、長丁場になるといわれています。これから私たちは、日常生活と感染拡大防止対策を両立していかなければなりません。感染拡大を防止するために「新しい生活様式」を今一度、確認しましょう。

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は熱中症に十分注意する**。
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
人込みの多い場所に行った後はできるだけすぐ着替える、シャワーを浴びる。
 - **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**（手指消毒液の使用も可）。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** ■ 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



マスク着用 外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用 ■ 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用 ■ 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも ■ 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に ■ 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは十分に人との間隔を、もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で ■ すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに ■ 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 ■ オフィスはひろびろと ■ 会議はオンライン ■ 対面での打合せは換気とマスク

動物の愛護及び管理に関する法律が改正されました

令和元年6月に動物の愛護及び管理に関する法律等の一部を改正する法律が公布され、令和2年6月より一部が施行されました。主な改正内容についてお知らせします。

動物の適正飼養のための規制の強化

■ 適正飼養が困難な場合の繁殖防止の義務化

犬や猫の所有者は適正飼養が困難な場合、不妊去勢手術の措置を講じなければなりません。

■ 動物虐待等の罰則強化

愛護動物のみだりな殺傷は5年以下の懲役又は500万円以下の罰金、虐待・遺棄は1年以下の懲役又は100万円以下の罰金に処されます。

■ 犬猫の引取り拒否事由の追加

所有者が不明な犬猫についても引取りを求める相当の事由がない場合、引取りに応じることはできません。

■ 特定動物に関する規制の強化

ワニやライオン、オオカミ等の特定動物を愛玩目的で飼うことが禁止されました。



第一種動物取扱業による適正飼養等の促進等

- ・飼養設備（ケージ等）の構造・大きさなどの基準が規定されます。
- ・56日令未満の犬猫の販売等ができなくなります。

都道府県の措置等の拡充

不適正な飼養に対する行政指導等の拡充や立入り権限が付与されました。

マイクロチップの装着等

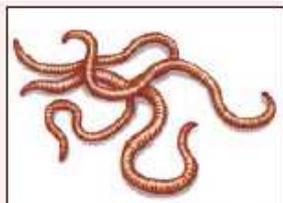
マイクロチップの装着について義務化（犬猫販売業以外は努力義務）されます。



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おり、令和元年は統計を取り始めて以降、最多を記録しました。「大麻は身体への悪影響が無い」「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なくなる（無動機症候群）や知的機能の低下、大麻精神病、幻覚作用などが引き起こされ、社会生活に適応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。

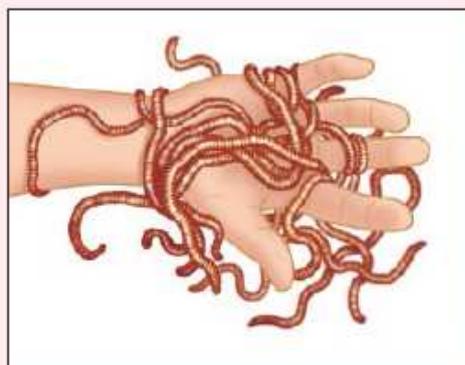
違法薬物は、絶対に使用してはいけません。



かこみいやむし
▲過去に見た嫌な虫



いまじぶんて
▲今の自分の手



幻覚作用

げんじつ かこ
現実と過去の
きおく せいり
記憶の整理が
つかなくなる!

献血に御協力をお願いします

人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、まだ人工的に作ることができません。
また、血液は生きた細胞であり、長い期間にわたって保存することもできません。

献血は、不要不急の外出にはあたりません！

定期的に献血に御協力をお願いします



献血ルームでは、献血をされる方が一時期に集中することを避けるため、**御予約**のうえ来場をお願いしております。また、献血会場へお越しの際は、マスクの着用をお願いします。献血バスのスケジュールは下記のとおりです。

https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/place/m1_02_index.html

柏献血ルームのほか県内5か所の献血ルームでも献血を受け付けています。

柏献血ルーム：電話 04-7167-8050

所在地 柏市柏2-2-3 榎本ビル5階（1階は、みずほ銀行）

結核検診を受けましょう

Hoe gaat het met jou? How are you?
안녕하십니까?
Kumusta ka? Wie gehts? မနော့သိလား?
Come stai? ¿Cómo estás?
Comment allez-vous? Bạn khỏe không?
तमीलाई कस्तो छ? Как вы?
你好吗? أهلا وسلاما عليكم?
คุณสบายไหม? Apa kabar?
元気ですか?
はい! (肺)

「元気ですか? 肺」～結核検診を受けましょう～

- ・咳やたん、微熱、倦怠感（体のだるさ）が2週間以上続いていませんか?
- ・いつもの風邪と決めつけてしまわずに早めに医療機関を受診していつもと違うところを医師に伝えましょう。

詳細はこちら▶



★ 結核は昔の病気ではありません

～今でも国内で年間15,000人以上が発症しています～

- 結核は、今でも年間15,000人以上の新しい患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。
- 結核を発症しても、早期に発見できれば、本人の重症化を防げるだけでなく、大切な家族や友人等への感染拡大を防ぐことができます。
- 早期発見のためには、早めに医療機関を受診すること、定期的な結核健診の受診が必要です。



★ 結核の感染

～結核が進行すると周りの人に感染を拡大させてしまいます～

- 結核の症状（長引く咳・たん、微熱、体のだるさなど）には特徴的なものがなく、早期には目立たないことが多いため、とくに高齢者では気づかないうちに進行してしまうことがあります。
- 結核が進行すると、咳やくしゃみなどによって、空気中に結核菌が飛び散るようになります。その結核菌を吸いこむことにより周りの人に感染が広がります（空気感染）。
- 結核と診断されても、治療を始めれば1～2ヵ月で周りの人に感染させることはなくなり、6ヶ月～9ヶ月の治療期間、医師の指示どおり毎日きちんと薬を飲み続けられます。



★ 早期発見・早期治療のためにも結核健診を受けましょう

- 近いうちに日本で生活をする人をはじめ、すでに日本で生活している人、今後日本へ訪れる予定のある人等すべての人が、学校での定期健康診断や雇入れ時及び定期健康診断等の機会を通じ結核健診をうけて、「元気ですか? 肺」と問かれた時には自信を持って「ハイ(肺)、元気です!」という皆様の元気なお答え、お待ちしております。

