

野田健康福祉センター 平成31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31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金曜日 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)		毎月第1水曜日 毎月第3水曜日	詳細はお問い合わせ ください	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
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おり、平成29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。

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

<https://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 2019



野田健康福祉センター (保健所) だより

～すこやか通信第31号～ 平成31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

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



保健所では、管内の市や関係機関と連携して、地域住民の健康の保持・増進のために、広範囲な事業を行っています。

結核などの感染症予防対策、エイズ・難病対策や精神保健対策、食品衛生や環境衛生、健康相談などの専門的な業務を行っています。

また、新型インフルエンザなどの大規模で広域的な感染症や食中毒の他、災害時の医療体制などにも取り組み、地域全体の住民の健康のレベルアップを図ります。

加工食品・添加物の栄養成分表示が義務化

平成25年に食品表示法が施行され、原則として、容器包装に入れられた加工食品や添加物にはエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が表示されることになりました。

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。

食品表示法施行
栄養成分表示の義務化



栄養成分表示
100gあたり

エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

栄養成分の量がわかる



※参考:「栄養成分表示を活用しよう①～⑤」消費者庁
(<http://www.caa.go.jp/publication/pamphlet/#m16>)を加工して作成

栄養成分表示の読み方のポイント

エネルギー

1日に必要なエネルギーは性別、年齢等によって一人ひとり違います。自分に必要なエネルギーを知り、栄養成分表示を活用しましょう。

食塩相当量

日本人の食塩摂取量の1日の目標量は、男性8g未満、女性7g未満です。
野田市においては、男性が11g、女性が9.4g摂取しています。
食塩相当量を確認して食品を選び、減塩しましょう。

※参考:平成27年度県民健康・栄養調査

1日に必要なエネルギーの目標値(推定)

(kcal)	男性			女性		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
20～40歳代	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50～60歳代	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

身体活動レベルの目安
 低い:生活の大部分を座って過ごす
 普通:通勤、家事、軽いスポーツをする
 高い:力仕事や活発にスポーツをする

※参考:日本人の食事摂取基準

2020年4月から、飲食店が原則屋内禁煙に

健康増進法が一部改正されました。

望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の者が利用する施設等は以下のとおり禁煙となります。

子どもや患者等に特に配慮

- ・学校、児童福祉施設
- ・病院、診療所
- ・行政機関の庁舎 等

上記以外の施設※

- ・事務所
- ・工場
- ・ホテル、旅館
- ・飲食店
- ・旅客運送用事業船舶、鉄道
- ・国会、裁判所 等

【経過措置】
既存の経営規模の小さな飲食店

- ・個人又は中小企業が経営
- ・客席面積100㎡以下

第一種施設

敷地内禁煙

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができる

第二種施設

原則屋内禁煙(喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要)
経営判断により選択



屋内禁煙



喫煙専用設置(※)



加熱式たばこ専用の喫煙室設置(※)

喫煙可能な場所であることを提示することにより、店内で喫煙可能



喫煙可能(※)

※すべての施設で、喫煙可能部分には、
①喫煙可能な場所であることを旨の掲示を義務づけ
②客・従業員ともに20歳未満は立ち入れない

喫煙専用室と同等の煙の流出防止措置を講じている場合は、非喫煙スペースへの20歳未満の立入りは可能

喫煙を主目的とする施設

- ・喫煙を主目的とするバー、スナック等
- ・店内で喫煙可能なたばこ販売店
- ・公衆喫煙所

屋外や家庭など

施設内で喫煙可能(※)

喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮

(例)できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をすよう配慮
子どもや患者等、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所では喫煙をしないよう配慮

2019年
7月1日
施行

2020年
4月1日
施行

2019年
1月24日
施行

※参考:「受動喫煙対策:改正健康増進法の体系」厚生労働省

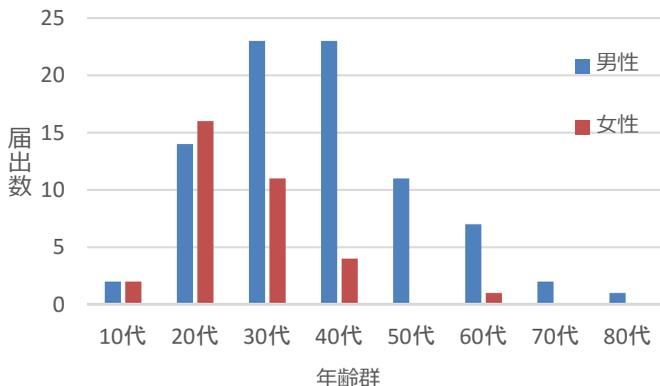
梅毒患者が増加しています！

県内の2018年の梅毒届出数は、過去10年間で最も多かった2017年の同時期（9月30日時点）105件を超える120件にのぼっています。

近年、梅毒の発生届出数は、全国的にも大幅に増加が続いており、特に男性では20～50歳代、女性は20～30歳代でその報告が目立っています。

梅毒は治療しないで放置しておく、神経症状など重大な病気へ進行するほか、妊婦では、早産、死産、先天梅毒の原因となります。そして、治療しても再感染の可能性があることや、感染しているとHIVなど他の性感染症にもかかりやすくなることなどから注意が必要です。感染初期の症状として、またの付け根のリンパ節が腫れたり、手のひらや体全体に赤い発疹が見られることもあります。症状がほとんどなかったり、症状が消えてしまうこともあるため、まずは検査を受けることが早期発見につながります。

2018年（第1～第38週）に県内医療機関から届け出られた梅毒症状の年齢群分布（計117件）



猫は室内で飼いましょう

千葉県動物の愛護及び管理に関する条例では猫の室内飼いを努力義務としています。飼い猫を外で自由にさせると、交通事故、ウイルスや細菌などの感染症、さらには猫同士のケンカなど多くの危険にさらされてしまいます。また、庭・ごみ荒らしや糞尿などによりご近所トラブルの原因になることがあります。

室内で飼うことは、ご近所トラブルを防ぐだけでなく、猫の健康と安全を守るためのメリットが非常に多いのです。

屋外で猫の世話をしている方へ

不妊・去勢手術を実施し、これ以上増えないようにしましょう。

餌を与える場所を決めて、猫が餌を食べたら速やかに片付けましょう。

猫用のトイレを設置して、他所で糞尿させないように努めましょう。

新しい飼い主を探して、飼い主のいない猫をなくしましょう。

人と猫との調和のとれた住みやすい町づくりのため、猫の適正な飼養に努めましょう。

「新鮮だから安全」ではありません！

生や加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています！

カンピロバクターって何？

- ・ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で少量の菌数でも食中毒になります。
- ・市販の鶏肉から高い割合（20～100%*）で見つかっています。
- ・食べてから1～7日で下痢・腹痛・発熱・頭痛などを発症します。
- ・感染して数週間後に「ギラン・バレー症候群**」を発症することもあります。

*「カンピロバクター食中毒予防について（Q&A）」厚生労働省ホームページ

**手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こします



食中毒予防のポイント

カンピロバクターは熱に弱いので、しっかりと加熱することで食中毒を防ぐことができます。

家庭での食中毒を防ぐために

- ・食肉は十分に加熱しましょう（鶏肉は中心が白くなるまで焼きましょう）
- ・食肉はサラダなど生で食べるものとは別に調理しましょう
- ・食肉を取り扱った後は十分に手を洗いましょう
- ・食肉を調理した器具は熱湯で消毒しましょう

楽しい外食にするために

- ・よく加熱された鶏肉料理を選びましょう



「チーバくん」

お家の中で飼って欲しいにゃ♪

