

蚊 に気をつけましょう!

ジカウイルス感染症・デング熱・チクングニア熱などの感染症は、ウイルスを持った人から血を吸った蚊（主にヤブカ属のヒトスジシマカやネッタシマカ）に刺されることによって感染します。

夏が終わっても安心はできません。感染を防ぐために次のことが重要です。

■ 蚊に刺されないために

蚊のいるような場所に行くときは、白や薄い色（蚊は色の濃いものに近づく傾向がある）の長袖シャツや長ズボンを選び、肌を極力露出させないようにしましょう。また、素足でのサンダル履きを避けましょう。

■ 蚊を近づけないために

虫除けスプレー、蚊取り線香などを使用しましょう。日焼け止めを使用する時は、日焼け止めの上から虫除けスプレーを使用しましょう。

■ 蚊の発生を抑えるために

不要な水たまりをなくしましょう。植木鉢の受け皿・空き缶や空いたペットボトル・バケツ・使っていない飼育ゲージ・雨ざらしの用具・タイヤの溝・つまった側溝などに水がたまらないよう注意してください。

受 動喫煙を防ぎましょう !

受動喫煙とはたばこを吸わない人でも、他者のたばこの煙を吸わされることです。これによって、健康に悪い影響を受けてしまいます。

県では禁煙・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等で喫煙環境表示を行うようにすすめています。

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



認 知症への対応 ~ひと言アドバイス~

認知症は、『憶えられない、憶えても忘れる』『時間や場所がわからなくなる』などの記憶・見当識（認知）の障害です（例えば、外出先から家に帰れなくなる等）。そこに不安やストレスが蓄積されると、不眠や徘徊、妄想、暴力等が出てくることもあります。本人への周囲の接し方が大切になります。

■ 本人の人格を尊重することが大切です

- ①「認知症だから理解できない」と決めつけず、まずは本人にも説明しましょう。
- ②聞こえるように近くで話したり、わかりやすいように、ゆっくり簡潔に伝えるなどの工夫も大切です。

■ 1人でかかえこまないようにしましょう

まずは、周囲に相談しましょう。近くに家族の介護をしている人がいる場合は、積極的に声掛けをしましょう。

障 害者条例相談窓口のご案内

県では「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」に基づく、障害のある人への差別に関する相談窓口を設置しています。

■ 野田健康福祉センター条例相談窓口

でんわ 電話 04-7123-4418
 ファックス 04-7124-2878
 受付時間 9:00～17:00(月曜日～金曜日)

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 2016



野田健康福祉センター (保健所) だより

～すこやか通信第29号～ 平成28年9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/>

地域の健康を守る保健所

今日、少子高齢化の進展や人口の減少といった社会構造の変化に加え、がん、循環器疾患、糖尿病などの増加、新たな健康危機の脅威、医師を始めとする医療関係者の不足など、保健医療環境は大きく変化しています。

このような状況において、健康福祉センター（保健所）は、地域の保健医療の広域的、専門的かつ技術的拠点として、医療機関、保健・福祉関係機関、行政機関などとの連携のもと、地域における健康危機管理体制の確保、生涯を通じた健康づくり、難病対策、障害者対策に取り組んでいます。

健康福祉センターは、「地域保健法」に規定する保健所でもあるため、保健所という名称を併用しています。地域特性を踏まえた保健医療と福祉との総合的なサービスを提供しています。

生活習慣病から守る

栄養・食生活は、生命を維持し、健康で幸せな人生を送るために不可欠な営みです。また、健康で長生きするためには、生活習慣病にならないことが重要であり、そのために日頃から規則正しい食生活の心がけが大切です。

そこで、保健所ではまず食事の基本として、1日3食は主食と主菜、副菜、汁物などをそろえた日本の文化的な配膳を呼びかけています。また、1日1回、果物と牛乳（乳製品）を食べることもすすめています。この食事スタイルを「ちば型食生活」の食事実践スタイル（図1）と言っています。



図1 「ちば型食生活」の食事実践スタイル
ちば型食生活食事実践ガイドブックより

主食・主菜・副菜のそろった食事をとると、そろっていない場合と比べて栄養素の摂取量が適切になるといわれます。では、肝心の望ましい配膳の量とはどれくらいでしょうか。主菜は、おおよそ手のひらの大きさ、つまり「ゲー」の大きさ、そして厚み2cm、副菜は、おおよそ手のひらを広げた大きさ、つまり「パー」の大きさがめやすです。（図2）



図2 主菜は「ゲー」、副菜は「パー」
ちば型食生活食事実践ガイドブックより

また、毎日決まった時間に体重を量ると、ご自分の食事の量（エネルギー量）とからだが使っている量（エネルギー消費量）がちょうど良かったか分かります。

野田保健所では、平成27年、国や県から指定のあった地域の方の協力を得て、「国民健康・栄養調査」及び「県民健康・栄養調査」を実施しました。分析等を行った結果の公表は平成29年になりますが、地域特性などのデータを基に、これからも保健所として健康的な食生活について情報を提供していきたいと考えています。

食の安全を守る

健康のために食生活が重要と言いましたが、食の安全性も大切です。私たちの食生活は、社会情勢や生活様式の変化によりその姿を大きく変えており、また科学技術等の進歩や国際化の進展の中で、食品等の安全性にかかわる様々な課題が生じてきています。

保健所は、こうした課題に適切に対処し、将来にわたって食品等の安全と安心を確保していかなくてはなりません。

そのために、特に「食品安全基本法」や「食品衛生法」に基づき、食品営業施設の許可業務や食品関係施設の定期的な立入検査を行う、食品営業関係者及び消費者を対象とした衛生教育を行うなど、地域の衛生管理の向上を指導しています。

また、地域で採れた野菜の他、輸入食品、乳製品、加工品などの流通食品の検査を行い、違反食品等を排除し、食の安全向上に努めています。

皆さまの安心できる生活の確保のため、食品衛生に関する相談、疑問や苦情も受け付けています。

感染症から守る

保健所の大きな役割として「地域における健康危機への対応」があります。例えば、新型インフルエンザのような重大な感染症が発生した際は、保健所が中心となってそのまん延を防がなくてはなりません。このため、保健所では毎年、医療機関、消防、野田市保健センターと協力して、新型インフルエンザ発生時対応の訓練を行っています。

「新型インフルエンザ」は通常の「季節性インフルエンザ」と異なり、一般に皆さまに免疫が獲得されておらず、急速にヒトからヒトへと感染を繰り返し、全国的にまん延することで、国民生活に重大な影響を与えることが懸念されています。新型インフルエンザは重症化するタイプもあり、皆様の生命及び健康に重大な影響を与えるおそれもあります。

新型インフルエンザは海外で発生し、その後、日本にやって来ます。保健所は、海外での新型インフルエンザ発生を確認したらすぐに、「どこの国で発生しているのか」、「どんな症状なのか」など、皆さまの疑問と不安に答えるための「新型インフルエンザ等相談窓口」を開設します。同時に、保健所は、「帰国者・接触者相談センター」も開設します。もし、新型インフルエンザが流行している国から帰国して、咳や高い熱が出た場合にはどうすればよいのでしょうか。海外で新型インフルエンザが発生している時、感染が疑われる人への診察は臨時に開設される専門外来（帰国者・接触者外来）だけで行われます。決してかかりつけ医を受診してはいけません。専門外来を受診するには、保健所が開設する「帰国者・接触者相談センター」での相談が必要です。

新型インフルエンザが発生したときは、皆さまと、医療機関、野田市保健センター、消防、保健所が一致団結して、野田での感染拡大防止に努めましょう。



健康な生活を支える

野田健康福祉センター（保健所）では、今後とも、住民の皆さまの保健・福祉ニーズに的確に応えられるよう、日々研鑽に努めるとともに、皆さまの健康な生活を支えていくという使命感を持って業務に携わってまいります。

ノロウイルスによる胃腸炎に注意

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は秋から春先にかけて流行します。

■ ノロウイルス食中毒予防のポイント

1. ノロウイルスは、熱により活性が失われます。加熱が必要な食品は十分加熱調理してから食べましょう。特に汚染のおそれのある二枚貝などの食品は、中心部が85℃以上で90秒以上加熱してから食べましょう。
2. 野菜、果物などの生鮮食品はよく水で洗いましょう。
3. 食事の前、トイレの後、調理前、材料の下処理後、生ゴミの処理後はよく手を洗いましょう。
4. 調理器具からの二次感染を防ぎましょう。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。

9月24日から30日までは、結核予防週間

厚生労働省では、毎年9月24日～30日を「結核予防週間」と定めて、結核に関する正しい知識の普及啓発を図ることとしています。

■ 結核は過去の病気ではなく、現代の病気

結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、今でも1日に56人の新しい患者が発生し、6人が亡くなる日本の重大な感染症です。2週間以上せきやタンが続くようなら、医療機関を受診しましょう。

特に高齢者は、せきなどの症状が無くても、倦怠感、食欲低下が続いたり、急にやせてきたりしたら、結核かもしれません。いつもと違うと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。



「チーバくん」