

安房健康福祉センターだより 第 43 号

(安房保健所) 平成30年8月発行

安房健康福祉センター 〒294-0045 館山市北条1093-1 TEL 0470-22-4511
 鴨川地域保健センター 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511
 (ホームページアドレス) <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>

ヘルプカード 知っていますか?



「ヘルプカード」とは

援助を必要としている障害のある方などが携帯し、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人にお願ひするためのカードです。

*個人情報の保護に留意して、必要な情報だけを記入するようにしてください。

ヘルプカードは、こんな方にお渡しします!!

- 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、または、認知症の方など、外見からは援助等を必要としていることが分かりにくい方
 - 突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方
 - 視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方など
- *各市町村障害保健福祉窓口または各健康福祉センター窓口等で配布しています。

| | | | |
|------------|--------------|-------|---------------|
| ふりがな 名前 | 千葉 太郎 | | |
| 住所 | 千葉市中央区市場町1-1 | | |
| 性別 | 血液型 | RH± | 生年月日 |
| 男/女 | (A) B・O・AB | (+)・- | 昭和00年 00月 00日 |
| 障害名 病名 | 〇〇障害 | | |

〈記入例〉

私が配慮や手助けをして欲しいこと

配慮や手助けして欲しいことを記載してください

例えば・・・

- ・〇〇が不自由です。
- ・大きな音が苦手です。
- ・発作があります。
- ・筆談をお願いします。
- ・鞆の中にコミュニケーションボードが入っています。
- ・災害時には〇〇小学校へ誘導してください。等



ヘルプカードを持っている方を見かけたときは、こんな手助けをお願いします!!

例えば……

- 電車やバスの中で席をお譲りください。
 外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からはわからないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。
- 駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。
 交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降等の動作が困難な方がいます。
- 災害時は、安全に避難するための支援や避難場所での声かけ等の支援をお願いします。
 視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方、肢体不自由者等の自力での迅速な避難が困難な方、人が大勢いる避難場所等で強いストレスを感じる方がいます。



*障害を理由に差別されたり、つらい思いをしたら、広域専門指導員へ相談してください。
 (→0470-23-6900)

<問合せ先：地域福祉課・広域専門指導員>

熱中症にご用心！！

熱中症とは

気温や湿度が高いところにいることで、体内の体温調節機能がうまくいかなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

屋外だけでなく、家の中で何もしていなくても熱中症にかかる恐れがあります。



注意:熱中症は日中だけでなく、夜間や家の中でも起こる可能性があります！！

熱中症の症状

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④ガラガラと大量の汗をかく
- ⑤体温が高い、皮ふが赤く濁っている。などです。

また、呼びかけに反応しない、意識消失、けいれんなどが起こった場合は、重症なので、すぐ救急車を！



熱中症が疑われる人を見かけたら

- ①涼しい場所へ避難する。
- ②衣服を緩め、体を冷やす。(首回り、わきの下、足の付け根など)
- ③水分・塩分・経口補水液などを補給する。



熱中症の予防・対策

- ①外出時でも室内でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ②できるだけ風通しの良い、涼しい場所で過ごしましょう。
- ③エアコン・扇風機を使いましょう！



自宅でカンタン！経口補水液！

・経口補水液の作り方

…<材料> 水 1 リットル、砂糖 40 g (大さじ 4 と半分)、塩 3 g (小さじ半分)

<作り方>

砂糖と塩を水に入れ、よく溶かしてください。レモン汁を加えると飲みやすくなります。

- ・1日に飲む量は大人で約 500 ml ~ 1 リットルです。
- ・一気に飲むのではなく、少量ずつ時間をかけて飲みましょう！
〔飲む点滴〕と呼ばれています)
- ・作ったものは冷蔵庫で保管し、その日のうちに飲みきりましょう！

<問合せ先：地域保健課>



腸管出血性大腸菌による食中毒を防ぎましょう

特 徴

感染力が強い
乳児・高齢者がかかりやすい
潜伏時間が長い。

症 状

下痢 腹痛 発熱や吐き気
鮮血のような血液の混ざった下痢



- 石鹸などでよく手を洗いましょう
- 生野菜・果物類もよく洗浄しましょう
- 消毒液などでふき取り消毒をしましょう
- 調理後は出来る限り早く食べましょう

【食中毒予防の3原則】
菌を付けない
菌を増やさない
菌をやっつける



症状が出てしまったら早めに病院に行きましょう。
患者さんは出来るだけ浴槽に入らずシャワー又はかけ湯を使いましょう。

<問合せ先：健康生活支援課>

献血にご協力をお願いします

日本国内では、1日あたり約3,000人の患者さんが輸血を受けていると言われています。このため、輸血に必要な血液を確保するためには、一時的に偏ることなく、1日あたり約13,000人の方に献血に御協力いただく必要があります。

夏場は献血者が減少する傾向があります。安全な血液を安定的に確保するために、献血への御協力をお願いします。

献血で健康管理

献血に御協力いただいた方で、結果通知を希望された方を対象に、血液型のほか、7項目の生化学検査及び8項目の血球計数検査成績をお知らせしています。

これらの献血時の検査によって、病気の早期発見ができることもあります。
なお、管内の献血会場は、当センターホームページに毎月掲載しております。



<問合せ先：総務企画課>

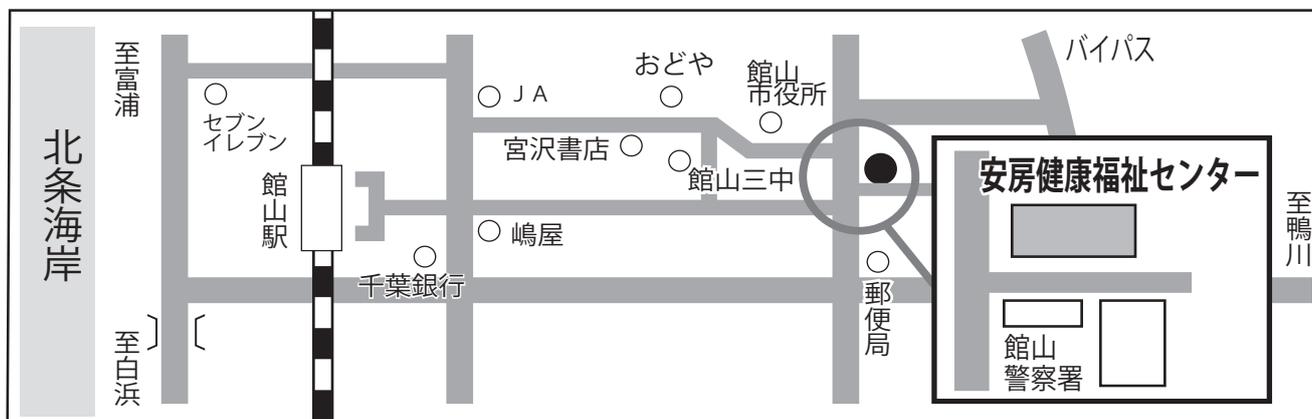
平成 30 年度 健康相談等業務日程表

| 事業名 | | 安房健康福祉センター（安房保健所） | | 鴨川地域保健センター | |
|------------------------|-----------|---|--------------------------------------|------------------------------------|------|
| | | 実施日 | 受付時間 | 実施日 | 受付時間 |
| 精神保健福祉相談（予約制） | | 予約制 | | 予約制 | |
| 思春期相談（予約制） | | 予約制 | | 予約制 | |
| 断酒学級 | | 詳細はお問い合わせください | | | |
| 児童に関する相談 | | 月曜日～金曜日 | 9:00～17:00 | 左記のとおり 安房健康福祉センター （安房保健所）で対応 | |
| ひとり親家庭に関する相談 | | 月曜日～金曜日 | 9:00～17:00 | | |
| 障害者の差別に関する相談 | | 月曜日～金曜日 | 9:00～17:00 （専用電話） 0470-23-6900 | | |
| DV相談 | 電話相談 | 月曜日～金曜日 | 9:00～17:00 （専用電話） 0470-22-6377 | | |
| | 来所相談（予約制） | 月曜日 | 9:00～17:00 | | |
| エイズ抗体検査・エイズ相談 （予約制） | | 毎月第1・第3月曜日 〔7月は第2・第4月曜日〕 9月は第2月曜日 | 10:00～11:00 | | |
| B型・C型肝炎ウイルス検査 （予約制） | | 毎月第1・第3月曜日 〔7月は第2・第4月曜日〕 9月は第2月曜日 | 10:00～11:00 | | |
| 腸内細菌検査 | | 毎週火曜日 〔休日等により下記の日程は実施しません〕 5/1、11/20、1/1、3/19 | 9:00～11:00 | | |

※ただし、祝日・年末年始 閉庁時を除く

〈問合せ先：総務企画課〉

安房健康福祉センター案内図



鴨川地域保健センター案内図

