

いんば健康福祉センターだより

＜印旛保健所＞

第35号

2019年1月発行

みんなで予防 インフルエンザ

～一人ひとりの心がけが感染拡大予防につながります～

インフルエンザって？

インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。例年11月上旬頃から散発的に発生し、翌年1～3月くらいまで患者数が多い状態が続きます。

これからのシーズン「うつらない・うつさない」を心がけ、みんなでインフルエンザを予防しましょう。

①手洗い

②マスクの着用
(咳エチケット)

③十分な栄養と休養をとり、
抵抗力を高めておくよう
にしましょう。

④ワクチン接種で
発症や重症化を
防ぎましょう。



薬物の甘い誘いにだまされるな！



➤ 痩せますよ。ダイエットに最適♪ **NO!**

→ 心身ともにボロボロに

➤ 頭が冴えます。集中力アップ！ **NO!**

→ 精神錯乱や幻覚が

➤ 1回だけなら平気だよ！ **NO!**

→ 精神・身体依存に回数は無関係

薬物乱用に関する相談は

千葉県健康福祉部薬務課：043-223-2620

千葉県警少年センターヤング・テレフォン：0120-783-497

千葉県精神保健福祉センター（相談専用）：043-263-3893

生や加熱不十分な食肉やレバーは 食中毒の危険がいっぱい！！

牛肉や鶏肉・豚肉などは、家畜の腸管内に生息する腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの食中毒を引き起こす病原微生物に汚染されている可能性があります。

こんな事件が起きてます



焼き肉店で提供された食肉やレバーを、生や加熱不足で食べて腸管出血性大腸菌O157に感染した。

飲食店で、半生または加熱不足の鶏レバー串焼きや鶏刺し、鶏肉のタタキなどを食べてカンピロバクターに感染した。

加熱を要する冷凍メンチカツ（そうざい半製品）を中心部までしっかり加熱しなかったため、腸管出血性大腸菌O157に感染した。

加熱不十分な豚肉料理を食べて、E型肝炎ウイルスに感染した。

食肉以外の食品でも、こんな食中毒事例があります。

露店で、きゅうりや調理器具の洗浄不十分などが原因と考えられるきゅうりの浅漬けを食べて500人以上が腸管出血性大腸菌に感染した。



予防のポイント

加熱前のレバーや肉には、専用の Tongue や箸を使い、**しっかり加熱**して食べましょう。

生や十分に加熱されていない食肉は食べない！食べさせない！**牛・豚レバーはすべて加熱用**です。「生で食べられるほど新鮮」「表面を焼けば大丈夫」などの思い込みは危険です。

食肉やひき肉料理（ハンバーグやメンチカツ等）は、**中心部までしっかり加熱**しましょう。肉の中心部の色が白っぽくなる、ひき肉料理なら透明な肉汁が出るのが目安です。

食肉等を扱った後のまな板などの調理器具は台所用洗剤でよく**洗い、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒**しましょう。その都度、手は**しっかり洗い**ましょう。

加熱しないで食べる**野菜や果物**は**流水で十分に洗浄**しましょう。



腹痛、下痢、嘔吐などの症状があった際には、早めに医療機関を受診しましょう。

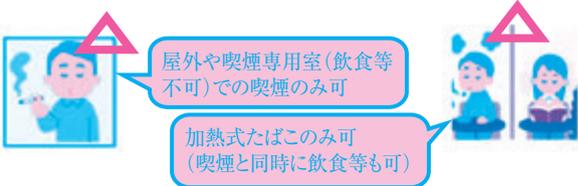
健康増進法の改正により 受動喫煙対策が強化されます

平成30年7月25日に「健康増進法の一部を改正する法律」が公布されました。

これにより、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の区分に応じ、当該施設等の一定の場所を除き喫煙が禁止されました（下記1）。また、当該施設等の管理について権原を有する方が行うべき措置等について定められました（下記2）。

今後は、施設管理者の方や喫煙者の方は、法に沿った受動喫煙対策をお願いします。

1 多数の者が利用する施設区分別の受動喫煙対策のルール（概要）

施設区分		ルール	運用(予定)期日
第一種施設	学校 病院 児童福祉施設 行政機関 等	敷地内禁煙 ※1 但し、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、喫煙場所の設置は可 	平成30年7月25日から1年6か月以内（2019年夏頃～）
	旅客運送事業自動車 旅客運送事業航空機	内部禁煙	
第二種施設	第一種施設以外の多数の者が利用する施設（飲食店・理美容院・事務所等）	屋内禁煙 ※2 但し、喫煙専用室を設置した上での当該箇所での喫煙は可 ^{*2} ※3 加熱式たばこについては、専用喫煙室を設置すれば、その内部で、喫煙と同時に喫煙以外の行為（飲食、理容・美容、業務等）を実施可 ^{*2} 	2020年4月1日～
	既存の飲食店のうち、中小企業 ^{*1} や個人が運営する店舗で客席面積100㎡以下の施設	屋内禁煙 ※2、※3は第二種施設に同じ ※4 喫煙可能である旨の標識を店頭等に掲示することで喫煙可 ^{*2} 	
旅客運送事業鉄道等車両	内部禁煙	※2、※3は同じ	
旅客運送事業船舶			

*1 中小企業の定義：資本金又は出資の総額5,000万円以下

*2 喫煙可能部分は客・従業員ともに20歳未満は立入不可。いずれも、当該喫煙場所及び施設等の出入口に喫煙場所である旨、20歳未満の者の立入禁止の旨を掲示する必要有。

2 特定施設（第一種施設、第二種施設及び喫煙目的施設）等の管理権原者等の責務

・喫煙禁止場所に喫煙器具・設備（灰皿等）を設置してはならない



DV(夫婦やパートナー間の暴力)で悩んでいませんか？

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力をいいます。面前DV(子どもがDV場面を目の当たりにすること)は、児童への心理的虐待です。

- 身体的暴力(なぐる、ける、物を投げつける、刃物でおどす など)
 - 精神的暴力(無視する、大声でどなる、「誰のおかげで生活できているんだ」などと言う、壁や物を壊して威圧する、外出や交友関係を制限する、スマホやSNSを細かくチェックする、人前でバカにする、命令するような口調でものを言う など)
 - 経済的暴力(生活費など必要なお金を渡さない、無理な節約を強要する など)
 - 性的暴力(性行為の強要、見たくないのにアダルトビデオなどを見せる、避妊をしない など)
- *暴力は重大な人権侵害です。ひとりで悩まず御相談ください。(秘密は守られます)
 *お住まいの市町にも相談窓口があります。連絡先は各市役所、町役場にお問合せください。
 *印旛健康福祉センターへの問い合わせは、業務案内をご覧ください。

相談窓口	相談内容	電話番号	受付日	受付時間
千葉県女性サポートセンター	女性のための電話相談	043-206-8002	24時間365日対応	
千葉県男女共同参画センター	女性のための電話相談	04-7140-8605	火～日曜日(祝日除く) (月が祝日なら翌火は休み)	9:30～16:00
	男性のための電話相談	043-308-3421	火・水曜日(祝日除く) (月が祝日なら翌火は休み)	16:00～20:00

平成30年度 業務案内

事業名	印旛健康福祉センター〔印旛保健所〕		印旛健康福祉センター〔印旛保健所〕成田支所	
	受付日・時間	電話番号	受付日・時間	電話番号
不妊相談(予約制)	偶数月第2木曜日、13:30～ ※相談日3日前までに要予約	043-483-1135	—	
精神保健福祉相談(予約制)	・毎月第3月曜日、13:30～16:00 ・毎月第4火・金曜日、14:00～16:00	043-483-1136	—	
DV相談(面接相談は予約制)	・電話相談(9:00～17:00) ・面接相談(毎週火曜日)	043-483-0711	—	
障害のある方の差別に関する相談	電話相談(9:00～17:00)	043-486-5991	—	
HIV抗体検査 肝炎ウイルス検査(予約制)	・毎月第2水曜日、13:30～14:00 ・偶数月第2水曜日、17:30～18:30	043-483-1466	毎月第4月曜日、13:00～13:30 ※変更の場合があります。	0476-26-7231
エイズ相談	随時(8:30～17:15)	043-483-1466	随時(9:00～17:00)	0476-26-7231
骨髄バンク登録事業(予約制)	毎月第2水曜日、受付10:00～	043-483-1466	—	
腸内細菌検査	毎週月曜日、9:00～11:00 ※月曜日休日の場合は翌日火曜日に受付します。	043-483-1139	毎週月曜日、9:00～10:30 ※支所は火曜日の受付は行いません。	0476-26-7231

※土日、祝日及び年末年始はお休みです。 ※日程は変更になる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。

庁舎案内

<p>印旛健康福祉センター(印旛保健所) 佐倉市鎗木仲田町8-1 ☎ 043-483-1133</p> <p>印旛合同庁舎内 印旛健康福祉センター 印旛保健所</p>	<p>印旛健康福祉センター(印旛保健所)成田支所 成田市加良部3-3-1 ☎ 0476-26-7231</p>
---	---

※成田支所では一部取り扱っていない業務があります。