

セアカゴケグモに御注意ください。

千葉県では、平成25年9月に市原市で初めてセアカゴケグモが発見されて以来、各地で発見されています。当センター管内では、平成29年9月1日現在までのところ発見はありませんが、今後、生息域の拡大が懸念されます。



(資料提供：千葉県健康福祉部衛生指導課)

- < 特徴 > メスのみが毒を持っています。メスは、全体的に黒く、体長は約10mm(脚を広げると約30mm)程度で、腹部背面に目立つ赤色の縦条模様、腹部腹面には砂時計様の薄赤色の模様があります。
- < 生息場所 > 日当たりが良く、暖かく、巣を張るのに適当な隙間のあるところ(側溝の内部やその網蓋の隙間、フェンスの隙間、植木鉢のふち、庭に置いた靴の中など)に営巣します。
- < 駆除方法 > 発見した場合は、素手で捕まえたりせず、家庭用殺虫剤(ピレスロイド系)を用いるか、靴で踏みつぶします。
- < 咬まれたとき > 咬まれたときは、その部分を水で洗います。多少出血があっても包帯や止血帯はしない方が良いでしょう。また、すみやかに医療機関に行き、治療を受けることが大切です。できれば、殺したクモを医療機関へ御持参ください。

シー オー ビー ディー

COPDを知っていますか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、有害物質を吸い込むことによって気管支や肺胞等に障害が生じる進行性の病気です。原因の90%以上が喫煙であることから別名「たばこ病」とも言われています。

せき・息切れ等の症状を呈し、重症化すると呼吸困難により酸素吸入が必要となる場合があります。

COPDの予防と治療は禁煙から！

COPDの初期は症状に乏しい場合が多いため、気付かずに長期間放置し重症化してしまう恐れがあります。重症化し手遅れになる前に少しでも早い段階で禁煙を始めましょう。



チーバくん



12月1日は世界エイズデー
～UPDATE！エイズのイメージを変えよう～



治療法の進歩により、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染している人から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

- 保健所では、無料・匿名でHIV検査を行っています(予約制)。
- ☆夷隅保健所では、祝祭日を除く第1・第3月曜日の9:30～11:00まで実施しています。
詳しくは、健康生活支援課 ☎0470-73-0145 までお問い合わせください。
- 希望者には、性感染症(クラミジア・梅毒)、肝炎ウイルス(C型肝炎ウイルス・B型肝炎ウイルス)の検査も同時に無料で行っています。
- HIV、梅毒、肝炎ウイルス検査は血液検査、クラミジア検査は尿検査になります。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/aids/>



千葉県のエイズ等相談・検査日程

食中毒は冬でも起こります。

ノロウイルスによる食中毒が、冬に多発しています。

平成28年の全国および千葉県の食中毒発生状況を見ると、発生件数、患者数ともに、ノロウイルスによる食中毒が第1位になっています。

<ノロウイルスの食中毒を防ぐには>

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。
(中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱で失活します。)
- 調理器具等は、使用後に十分洗浄、殺菌しましょう。
- 手洗いを十分に行いましょう。
- おう吐、下痢等の胃腸炎症状がある人は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
(ノロウイルス食中毒の原因の約80%は食品取扱者からの二次汚染です。)

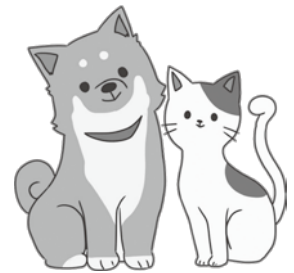


動物由来感染症を知ったうえで 動物をかわいがってください。

今年度、オウム病で妊娠女性の死亡例や、野良猫から感染したとみられるマダニ感染症での死亡例が報道されました。こういった稀なケースだけでなく、動物は、自身には病気を起こさなくても、人に病気を起こす病原体を持っていることがあります。

人と動物には共通した病気があることを、あなたのためにも、動物のためにも知った上で、日常生活では、以下のことに注意して動物をかわいがってください。

- ・ 同じ布団で寝るなど、過剰な触れ合いは控えましょう。
- ・ 動物にさわったら、必ず石鹸を使って手を洗いましょう。
- ・ 動物の身の回りは清潔にしましょう。
- ・ 糞尿は速やかに処理しましょう。
- ・ 室内で鳥を飼育する時は換気を心がけましょう。
- ・ 野生動物の飼育や接触は避けましょう。
- ・ ペットの健康状態に注意して、かかりつけの動物病院で相談しましょう。



※体に不調を感じたら、早目に医療機関を受診しましょう。

その際は、ペットの飼育や動物との接触状況についても医師に伝えましょう。

配偶者や恋人からのDVに悩んでいませんか？

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。

- なぐる、蹴る、つねる、物を投げつける、刃物で脅す、などの身体的暴力
- どなる、無視する、悪口を言う、行動を監視したり制限する、などの精神的暴力
- 生活費など必要な金銭を渡さない経済的暴力
- 性行為を強要する、アダルトビデオ・雑誌を見せる、中絶の強要などの性的暴力 …など

*暴力は重大な人権侵害であり決して許されません。ひとりで悩まず、御相談ください。

相談窓口	相談内容	電話番号	受付日	受付時間
配偶者暴力相談支援センター (夷隅健康福祉センター内)	DV専門相談	0470-73-0801	電話相談 月～金曜日(祝日除く) 来所相談 毎週水曜日(原則予約)	9:00～17:00
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	9:30～16:00
	男性のための電話相談	043-285-0231	火・水曜日	16:00～20:00

平成30年 はたちの献血キャンペーン

(平成30年1月1日～2月28日の2ヶ月間)

寒い冬は、献血に協力していただける方が減少する時期です。

血液製剤の安定的な確保を図るため、毎年1月～2月を「はたちの献血キャンペーン」期間とし、新たに成人式を迎える『はたち』の若者をはじめ、多くの皆様に、献血への御理解と御協力をお願いしております。



1月～2月の献血バスのスケジュールは下記のとおりです。

日 時	場 所	時 間
平成30年1月23日(火)	国際武道大学	10:00～12:45 14:00～15:30
平成30年1月28日(日)	いすみ市大原保健センター(予定)	10:00～13:30
平成30年1月30日(火)	勝浦市役所	10:00～11:45
	塩田病院	14:00～15:30
平成30年2月11日(日)	大多喜ショッピングプラザオリブ	10:00～11:45 13:00～16:00
平成30年2月26日(月)	いすみ市大原保健センター	10:00～11:45 13:00～15:30

★献血バスのスケジュールは変更される場合がありますので、夷隅健康福祉センターのホームページも御覧ください。
 <夷隅健康福祉センターホームページはこちら <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-isumi/>>

ちば県民の食生活の特徴

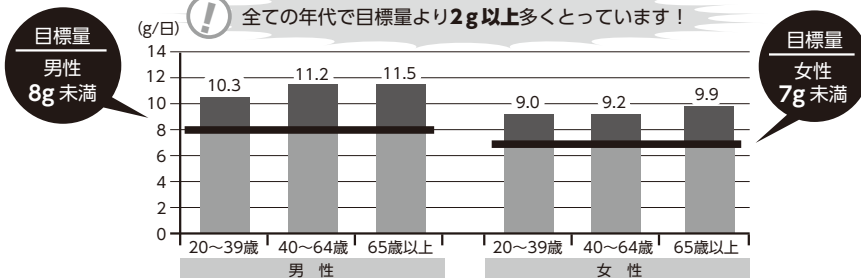
平成27年県民健康・栄養調査結果より

食塩をとりすぎです

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。高血圧が長く続くと動脈硬化がおこり、脳卒中や心疾患・腎不全を引き起こす可能性があります。

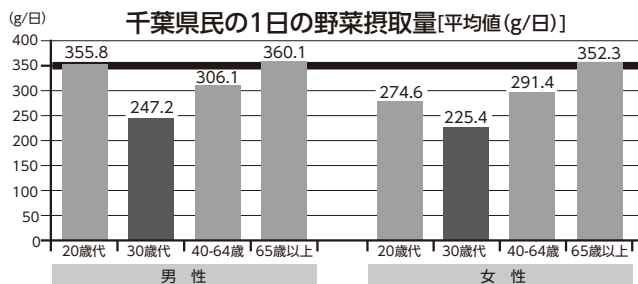
千葉県民の1日の食塩摂取量[平均値(g/日)]

全ての年代で目標量より**2g以上**多くとっています！



※目標量:日本人の食事摂取基準2015より

野菜不足です

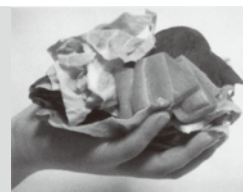


野菜摂取の目標量 **350g/日**
 (健康日本21(第二次)・健康ちば21(第2次))

20～64歳は目標量より少なく、野菜摂取量が足りていません！

特に、30歳代男女は野菜の摂取目標量に約100g足りていませんでした。

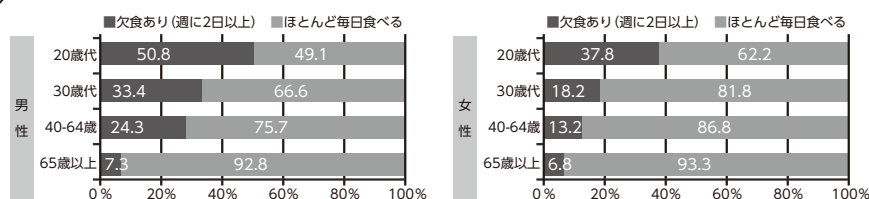
一食にとりたい野菜の量 約120gの生野菜



朝食をたべていません

朝はエネルギーが空っぽの状態です。朝食でしっかりエネルギーや栄養を補充しましょう。

千葉県民の朝食の摂取状況



20歳代は男性の2人に1人が、女性の3人に1人が朝食を食べていません。30歳代男性も3人に1人が朝食を食べていません。