

夷隅保健所だより

第50号

(令和4年11月発行)

(夷隅健康福祉センター)

千葉県夷隅保健所管内/2市2町 ● 人口/65,706人 ● 世帯数/28,865世帯(令和4年10月1日現在)

●メールアドレス isumiho@mz.pref.chiba.lg.jp

●ホームページアドレス <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-isumi/>

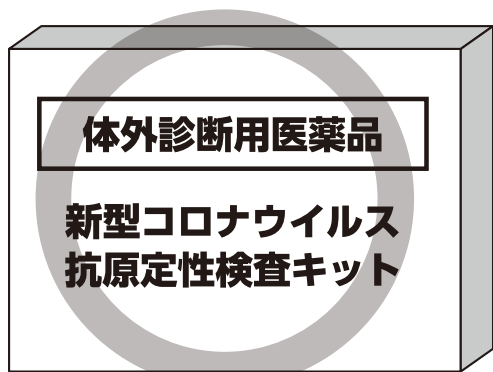
〒299-5235 勝浦市出水1224

☎ 0470-73-0145 FAX 0470-73-0904

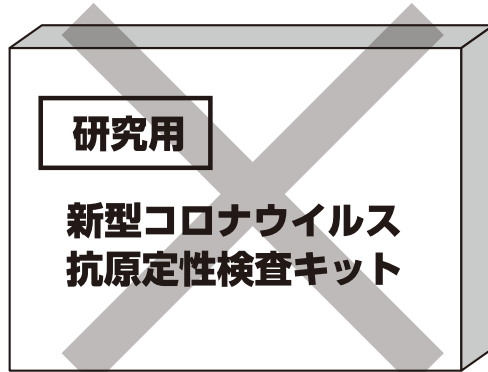
新型コロナウイルスの抗原定性検査キットは 国が承認した医薬品を使いましょう！

※「研究用」は国が承認したものではありません。
性能等が確認されたものではないことにご注意ください。

- ・国が承認した抗原定性検査キットは、【体外診断用医薬品】または【第1類医薬品】と表示されています。
- ・取扱い薬局・薬店（インターネット含む）で薬剤師に相談して購入してください。



- ・購入時に薬剤師から使い方などについて説明があります。



- ・「医薬品」との表示はありません。

(注)○×は承認の有無を示します。

- ・「研究用」では、千葉県新型コロナウイルス感染症陽性者登録センターでの登録等には使えません。
- ・「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」によるセルフチェックを行った場合でも診断にはなりませんので、留意してください。
- ・検査結果が陰性でも、陰性の証明にはなりませんのでご注意ください。

<問合せ先：総務企画課>

ノロウイルスによる食中毒・感染性胃腸炎に注意




ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、特に冬期に流行します。

どうやって感染するの？


→ ウイルスが口に入ることで感染します 感染後、1～2日で嘔吐・下痢等を発症



<主な感染経路>

- 生または加熱不十分な汚染された二枚貝の摂取 
- 感染者により汚染された食品の摂取 
- 感染者のふん便・嘔吐物からヒトの手等を介して感染 
- 嘔吐物等から飛散ったウイルスや、床から舞い上がったウイルスが口に入ることによる感染

<予防のためのポイント>

- ◆ 調理の前、食前やトイレ後の手洗いの励行 → 石鹸をよく泡立て、流水で丁寧に手を洗いましょう！
- ◆ 下痢便や嘔吐物の適切な処理 → 消毒の際には次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう！
- ◆ 食品の十分な加熱 → 85～90℃以上で90秒以上の加熱が効果的です！
※カキなどの二枚貝はウイルスを蓄えていることが多いので、しっかりと加熱しましょう！ 

<問合せ先：健康生活支援課>

家庭でのレジオネラ症予防対策

●レジオネラ症とは

レジオネラ症は、レジオネラ属菌という細菌が原因で起こる感染症です。2020年には、全国で年間2,059例の報告がありました。特に幼児、高齢者、他の病気にかかっているなど、抵抗力の弱い人は感染しやすいので注意が必要です。

●レジオネラ症はどうやって発症するの？

レジオネラ属菌は自然界（河川、湖水、温泉や土壌など）に生息している細菌です。レジオネラ属菌は加湿器、循環式浴槽などで管理が不十分な場合には増殖するおそれがあり、レジオネラ症は主にレジオネラ属菌に汚染されたエアロゾル（細かい霧やしぶき）の吸入などによって感染し、高熱、吐き気、下痢、呼吸困難、意識障害などの症状を発症することがあります。レジオネラ属菌はヒトからヒトへ感染することはありません。

加湿器・浴槽の日々の清掃を!!

◎レジオネラ症予防のためのポイント

- 加湿器** ・加湿器の給水タンクは、水のつぎ足しはやめ、毎日清掃して新しい水に交換しましょう。
・取扱説明書に従って清掃し、「汚れ」「ぬめり」がないことを確認しましょう。
- 浴槽** ・毎日お湯を抜いて、浴槽内部を清掃しましょう。
・循環式浴槽（24時間風呂や追い焚き機能付き風呂）は、定期的に配管洗浄等を行うなど取扱説明書のとおり維持管理しましょう。

<問合せ先：健康生活支援課>

特定健診（特定健康診査）を毎年受けていますか？

放置しないで(^o^)/ ちょっとの異常値 特定健診と特定保健指導で健康で元気な生活を!!

みんなに伝えたい！ 特定健康診査!!

特定健康診査(特定健診)とは？

生活習慣病の早期発見をするために、40～74歳を対象とした健診です。高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患を引き起こします。



夷隅地域は糖尿病が多い!?

夷隅地域は、特定健診受診者の3人に1人が、糖尿病にかかっているあるいは疑いのある人で、千葉県内でワースト3位に入っています。

糖尿病の初期は、自覚症状がないため放置しやすいです。そのまま放置すると、腎不全になり透析が必要になったり、失明することがあります。



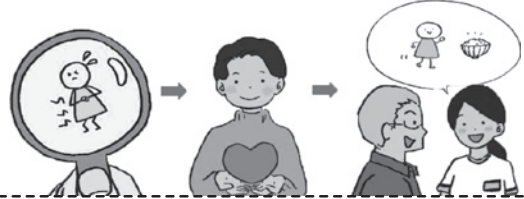
**特定健診を利用して
早期発見をしましょう!**

(参考)

・千葉県特定健診・特定保健指導のデータ集計結果(令和元年度・速報) ・千葉県HP(特定健診・特定保健指導について)

特定健康診査のメリットとその流れ

①健康チェック ②早期発見 ③必要に応じてサポート



特定健診を受けることで、からだの中の状況がわかり、健康状態を確認することができます。

生活習慣病の改善が特に必要な方には、医師・保健師・管理栄養士等が生活習慣を見直すサポートをします!

1年に1回は受診しましょう!

作成: 三育学院大学看護学部2年生
発行: 夷隅地域・職域連携推進協議会
事務局: 千葉県夷隅保健所(夷隅健康福祉センター)



チーバくん

令和4年度夷隅地域・職域連携推進協議会作成チラシを一部修正

<問合せ先: 地域保健福祉課>

減塩のすすめ

寒さが厳しい冬は、急激な温度変化、塩分のとり過ぎ、過度の飲酒などにより、血圧が高くなりがちです。高血圧による動脈硬化、心疾患や脳血管疾患の予防のため、今より少し薄味を心がけ、食塩の摂取量を減らしていきましょう。市販の食品では栄養成分表示を活用すると良いでしょう。

減塩のポイント

- ◇ 薄味に少しずつ慣れる
- ◇ 味の濃い食品を食べ過ぎない
- ◇ 醤油やソースなどは少しつけて食べる
- ◇ だしや素材の旨味を味わう
- ◇ スパイス、かんきつ類、酢を活用する
- ◇ 減塩調味料や減塩食品を利用する
- ◇ 麺類等の汁は飲み干さない
- ◇ 野菜をたっぷり食べる

栄養成分表示 1食分(0g)当たり	
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

ここをチェック!

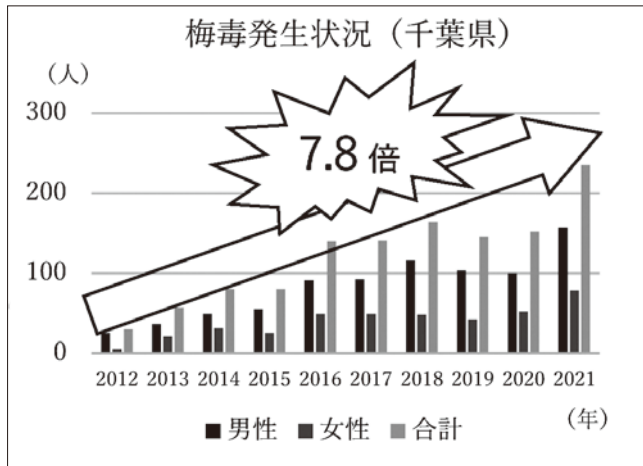


チーバくん

<問合せ先: 地域保健福祉課>

梅毒患者が増加しています！早期発見・治療が大切です

梅毒の感染者は全国的に増加しており、県内の感染者数も10年間で7.8倍と急増しています。梅毒は、性的な接触（感染部位が他人の粘膜や皮膚と直接接触すること）で感染します。ご自身やパートナーを守るために予防や検査をしましょう。



*** 予防 ***

コンドームの正しい使用が有効です。また、皮膚や粘膜に異常がある場合は性的な接触を控え、医療機関等へ相談しましょう。

*** 治療 ***

早期治療が重要です。性器や口、肛門付近に潰瘍ができたり、皮膚に発疹が出たりしたら、早めに医療機関を受診しましょう。医療機関で処方された薬を内服することで治療します。

*** 無料・匿名検査 ***

夷隅保健所では毎月第4火曜日に梅毒、HIV、クラミジア、淋菌、B型肝炎、C型肝炎の検査を実施しています。夷隅保健所（0470-73-0145）までご相談ください。

<問合せ先：健康生活支援課>

令和4年度健康相談・検査業務日程表

事業名	実施日	受付時間	担当課	備考
精神保健福祉相談 (心の健康相談)	毎月第1、第3木曜日	午後1時30分～ 午後2時30分	地域保健福祉課	予約制
DV相談	電話相談 月曜日～金曜日 来所相談 毎週木曜日(原則予約)	午前9時～ 午後5時	地域保健福祉課	専用電話 0470-73-0801
障害のある人への 差別に関する相談	月曜日～金曜日	午前9時～ 午後5時	地域保健福祉課	専用電話 0470-73-4630
結核接触者健診 管理 検 診	随時	—	健康生活支援課	対象者に通知
被爆者健診	年2回	午後1時30分～ 午後2時	健康生活支援課	対象者に通知
HIV抗体検査 肝炎検査 (無料匿名)	毎月第4火曜日	午後1時～ 午後2時	健康生活支援課	予約制 (新型コロナウイルス感染症 の感染状況によっては変更 になる可能性があります。)
腸内細菌検査(検便) (有料)	第2・第3・第4火曜日 (休前日は除く)	午前9時～ 午前11時	健康生活支援課	

※実施日は、休日及び年末年始は除く

<問合せ先：総務企画課>