

夷隅健康福祉センターだより

第40号

(平成28年11月発行)

(夷隅保健所)

千葉県夷隅健康福祉センター管内/2市2町 ● 人口/73,554人 ● 世帯数/29,985世帯(平成28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 <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-isumi/>

〒299-5235 勝浦市出水1224

☎ 0470-73-0145 FAX 0470-73-0904

注意!! 今年は増えています。

ダニ媒介感染症(ダニに刺されておこる感染症)を 予防しましょう!

夷隅地域では夏~秋に日本紅斑熱が、秋~冬につつが虫病が発生しています。

手当が遅れると重症になる可能性がありますので早めに医療機関を受診しましょう!



山だけでなく、川沿いの畑で刺された方もいます。外干しの洗濯物にも注意してください。

上着や作業着は、家の中に持ち込まないようにしましょう。

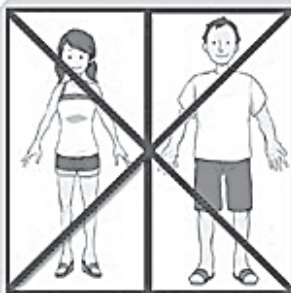


主な症状：高熱(38~40度)が続く
体に発疹が出る
体に刺し口(刺された跡)がある

【注意】吸血しているダニを見つけて手で引きはがした場合、ダニの一部が体の中に残ってしまうことがあります。

野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう!

首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう。



半ズボンやサンダル履きは不適當です!

ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾に靴下を被せましょう。



シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れてみましょう。



シャツの裾はズボンの中に入れてみましょう。



農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れてみましょう。

【ダニに刺された方々の声】

暑いのでTシャツで畑に行きました。

長袖・長ズボンを
はいていたけど、
首を刺されるとはね・・・。

長靴ではなく地下足袋で
作業に行ってたよ。

庭の草取りしてた
だけなのに・・・。

虫よけ剤(スプレーやローション等)を活用しましょう。有効成分【ディート】の含まれる虫よけ剤をこまめに
つけ直しましょう。肌だけでなく衣服にもスプレーすると良いです。

これからは、お店選びも健康づくりのひとつ!!

「健康ちば協力店」を御存知ですか?



- 「健康ちば協力店」では、①～④のうち2つ以上の取り組みを行っています。
- ①メニューの栄養成分を表示しています。
 - ②健康・栄養情報等の提供をしています。
 - ③ヘルシーオーダーに対応しています。
 - ④店内終日全面禁煙を実施しています。

夷隅管内には28のお店が登録されています
※平成28年10月1日現在

「健康ちば協力店」を御紹介します! ～勝浦市編～

地区	店舗名	所在地	種類
勝浦地区	ざっくばらん	勝浦市墨名800-1	その他
	いずみや支店	勝浦市墨名818	そば・うどん
	神田	勝浦市墨名818-19	民宿
	おさかな処 さわ	勝浦市出水1262	和食
	カフェ IKEDA	勝浦市勝浦15	洋食
	本格中華 あまからや	勝浦市勝浦37-6	中華
	鮪 成田家	勝浦市勝浦59-2	寿司
	ふうふう	勝浦市勝浦114	その他
	割烹 中むら	勝浦市勝浦141-3	和食
	おおもり	勝浦市新宮991-4	洋食
	レストラン ミツワ	勝浦市新宮841-1	学生食堂
	たばら食堂	勝浦市串浜1830-4	和食・洋食
肉屋の食堂 みおや	勝浦市部原1046-1	和洋中	
総野地区	無双庵	勝浦市宿戸357-1	和洋中
興津地区	民宿 藤兵衛	勝浦市守谷765-9	民宿

このマークが目印です!



あなたのお店も「健康ちば協力店」になりませんか? (登録無料!)

- ◇詳しい登録方法や申込用紙の配布は、地域保健福祉課(0470-73-0145)まで
- ◇「健康ちば協力店」ホームページはこちらから

健康ちば協力店

検索



「健康ちば協力店」に行ってみよう!

「危険ドラッグ」持たない! 買わない! 使わない!

危険ドラッグは合法ハーブ等と称してインターネットサイトなどで販売される薬物で、これらを吸引して呼吸困難を起こしたり、死亡したりする事件が全国各地で発生しています。危険ドラッグは「合法ハーブ」「アロマ」「お香」「バスソルト」「フレグランスパウダー」などとあたたかも『安全』なもののように偽って販売されています。

危険ドラッグは体にも心にも障害を残す危険な薬物です。
絶対に購入・使用等しないでください!!

相談機関	電話番号	
千葉県庁薬務課	043-223-2620	
県警少年センターヤング・テレホン	0120-783-497	
県精神保健福祉センター(相談専門)	043-263-3893	
夷隅健康福祉センター(保健所)	0470-73-0145	
最寄りの警察署	勝浦警察署	0470-73-0110
	いすみ警察署	0470-62-0110



知っていますか？「結核」が現代の病気だってコト

～ 平成28年度結核予防週間標語 ～

夷隅保健所管内では、毎年15名前後の患者が発生しています。

※平成27年 人口10万人対罹患率21.3（千葉県内1位）

結核はどのような病気？

結核菌によって炎症を起こす病気です。痰に結核菌がいる患者が咳やくしゃみをするすると空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。薬を飲めば完治できる時代になりましたが、今でも全国で1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症なのです。



こんな時は医療機関へ！

- ・咳が2週間以上続く。
- ・痰が出る（痰に血が混じる）。
- ・急に体重が減る。
- ・体がだるい、微熱が続く。
- ・高齢者は呼吸器症状があまり見られず、元気がなくなってくるなどの症状が見られる。

早期発見が大切です。年に1回は胸部エックス線検査を受けるようにしましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に御注意下さい

秋から春先（10～3月頃）にかけては、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が多くなります。

ノロウイルスに感染すると下痢、おう吐、腹痛などを引き起こします。子どもや高齢者は重篤化することもあるので、特に注意しましょう。

●どのように感染するか

(1) 人からの感染

- ・患者の便、吐物から人の手などを介して二次感染する場合
- ・家庭や施設内などでの飛沫などにより感染する場合 など

(2) 食品からの感染

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合 など

●どのように防ぐか

(1) 手洗いをしっかりと！

- ・食時前、トイレの後、調理前後はせっけんで手をよく洗いましょう。

(2) 「人からの感染」を防ぐ

- ・家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や吐物からの二次感染や飛沫に注意する必要があります。
- ・感染者の吐物や便は手袋・マスクを装着し、塩素系消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム）を用いて適切に処理しましょう（アルコールは効果がありません）。

(3) 「食品からの感染」を防ぐ

- ・食品は中心部まで十分加熱することが重要です（85℃90秒以上）。
- ・まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗いましょう。また、熱湯（85℃以上）や塩素系消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム）での消毒も有効です。



平成29年 はたちの献血キャンペーン

(平成29年1月1日～2月28日の2か月間)



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、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、多くの皆様の献血への御理解と御協力をお願いしています。

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29年1月23日(月)	国際武道大学	10:00～12:50 14:00～15:30
平成29年1月30日(月)	勝浦市役所	10:00～11:45
	塩田病院	14:00～15:45
平成29年2月5日(日)	大多喜ショッピングセンターオリブ	10:00～11:45 13:00～16:00
平成29年2月23日(木)	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/>>

ひとりで悩まず相談してみませんか？

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、夫婦や恋人など、親密な関係にある人からの暴力をいいます。

- なぐる、蹴るなどの身体的暴力
- どなる、騒ぎ立てる、悪口などの暴言または口を利かない、無視などの精神的暴力
- 生活費など必要な金銭を渡さない経済的暴力
- 同意もなく性的な関係を強要するなどの性的暴力

* 誰にも相談できず、ひとりで悩みの方は御相談ください。

電話相談 月～金曜日(祝日を除く)
9時～17時

来所相談 毎週水曜日(要予約)

相談無料
秘密は守ります

相談専用電話

0470-73-0801

配偶者暴力相談支援センター
(夷隅健康福祉センター内)

井戸水を飲用する皆様へ

井戸水や湧水は、有害物質の地下浸透や管理が不十分なことにより汚染されるおそれがあります。
清潔で安全な水を確保するため、次のような点に気をつけましょう。

- 井戸やその周辺は、みだりに人や動物が入らないようにしましょう。
- 井戸やその周辺の点検を定期的に行い、井戸の周囲の清潔保持に努めましょう。
- 使用している井戸水について、定期的に水質検査を実施しましょう。
- 水の色、濁りや味、におい等に注意し、異常があれば、飲用を中止し、水質検査を実施しましょう。

※水道の給水区域内にお住まいの方は、飲用水は水道水を利用してください。



井戸水に関する相談先

大多喜町、御宿町にお住まいの方→夷隅健康福祉センター(夷隅保健所)
いすみ市、勝浦市にお住まいの方→各市役所