

海匝保健所だより (海匝健康福祉センター)

千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）

〒288-0817 銚子市清川町1-6-12

（旭県税事務所銚子支所2階）

TEL0479-22-0206 FAX0479-24-9682

千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）八日市場地域保健センター

〒289-2144 匝瑳市八日市場イ2119-1

TEL0479-72-1281 FAX0479-73-3709

ホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/index.html>

「脳卒中1分でも早く」 キャンペーン

症状が出たら、ためらわず一刻も早く、救急車を呼んでください。
お薬手帳は救急医療で大切な情報になりますので、いつも持ち歩きましょう。

脳卒中 1分でも早く

よだれが出る、顔半分が動かない、手足に力が入らない
片側のマヒ

しゃべれない、言葉の意味が分からない
ろれつが回らない

ピントが合わない
物が2つに見える、カーテンがかかったように見える
ピントが合わない

激しい頭痛
バツと殴られたような痛み、はき気、おう吐、意識障害が伴うことも
激しい頭痛

**突然の症状 様子を見てはいけません。
ためらわず 119 に電話してください。**

いざという時は
お薬手帳を忘れずに！

救急時に重要な情報になります。
外出時は保険証と一緒に持ち歩きましょう。

千葉県、銚子市、旭市、匝瑳市、香取市、神崎町、多古町、東庄町

香取郡市医師会、銚子市医師会、旭匝瑳医師会

香取匝瑳歯科医師会、銚子市歯科医師会、旭市歯科医師会

香取郡市薬剤師会、銚子市薬剤師会、旭匝瑳薬剤師会

銚子市消防本部、旭市消防本部、匝瑳市横芝光町消防組合消防本部、香取広域市町村圏事務組合消防本部

総合病院国保旭中央病院

香取海匝地域保健医療連携・地域医療構想調整会議

新型コロナウイルスは、 感染を防止し収束に向かわせる切り札です！！

※デルタ株は従来に比べ非常に感染力が強いです！
ワクチンの積極的接種を！

◇ワクチンには感染予防効果があります！

ワクチンを2回接種した方の感染は、一度も接種していない方と比較し
約1／17に抑えられます。※1

◇発症及び重症化を予防します！

ワクチンには発症を予防する効果が約64%。

また、発症しても重症となる恐れを未接種に比べ約93%軽減させます。※2

十分な免疫は2回接種後、7日程度経過した後に期待できます。また、ワクチンの接種により完全な予防はできません。接種後も同様に感染対策が必要です。

出典 ※1 厚生労働省8月18日開催「第49回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード」

※2 国立感染症研究所8月5日発表「ワクチン接種後～重症化予防および死亡予防効果について」

詳細の情報は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)をご確認ください

新型コロナウイルスの影響により、日常的なマスク着用やテレワークの推進、外出自粛など、わたしたちの社会生活は大きく変化し、今までにない不安や疲れなどを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

このようなストレス状態が長く続くと、こころ・からだ・考え方に変化があらわれることがあります。

「こころのケア」のための心がける「5つのポイント」をご紹介しますので、できることから取り組んでみませんか？

こころのケア 5つのポイント

1. 規則正しい生活で身体のリズムを整える
(朝起きて、夜寝る。休日でもできる限り変えない)
2. 正確な情報を得る、時にはコロナの話題から離れる
(SNSへの情報発信、受け取りは一呼吸おいてから)
3. 人とのつながりを大切に
(信頼できる家族・友人と電話、WEBでコミュニケーション)
4. 適度な活動を
(運動・読書などの趣味の時間、ゲームやギャンブルはほどほどに)
5. バランスの取れた食事
(食べすぎ注意、カフェイン・アルコール・タバコは摂りすぎない)

こころのケア
していますか？



やっていますか？「やさ・しー・い」

（**やさ**）いたっぷり・**し**おはマイナス（**ー**）・1（**い**ち）g

知っていますか？「やさ・しー・い食の応援店」



認定基準や各認定店舗の所在地・取り組みなど詳しくは、海匠保健所のホームページをご覧ください。🔍 **やさ・しー・い** で検索または下のQRコードから確認できます。



このステッカーが自印です！

海匠地域は、千葉県の中でも胃がんや脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病による死亡率が高い地域です。そこで、海匠地域・職域連携推進協議会では、やさ・しー・い取り組み（野菜摂取量の増加促進や減塩の推進）のある店舗を

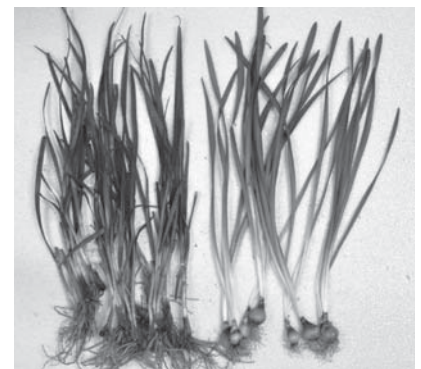
「やさ・しー・い食の応援店」

として認定し、海匠地域の健康づくりを応援しています！（令和3年6月末現在 97店舗）

有毒植物による食中毒に注意しましょう！

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより食中毒が発生しています。有毒植物による食中毒で**死者も発生**しています。

間違いやすい有毒植物	間違いやすい植物の例
スイセン	ニラ、ノビル、タマネギ
チョウセンアサガオ	ゴボウ、オクラ、モロヘイヤ、アシタバ、ゴマ
バイケイソウ、コバイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク
クワズイモ	サトイモ
イヌサフラン	ギボウシ、ギョウジャニンニク、ジャガイモ、タマネギ
トリカブト	ニリンソウ、モミジガサ



左：ニラ 右：スイセン
（写真出典：厚生労働省ホームページ）

食用の野草と確実に判断できない植物は・・・

絶対に 採らない！ 食べない！ 売らない！ 人にあげない！

野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けましょう。

案内図

銚子市の方は
海匝保健所（海匝健康福祉センター）へ

※医療従事者免許申請について、旭市にお住まいの方は、海匝保健所へお越しください。



現庁舎：千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）
（旭県税事務所銚子支所2階）

〒288-0817 銚子市清川町1-6-12
TEL 0479-22-0206 FAX 0479-24-9682

旭市、匝瑳市の方は
海匝保健所（海匝健康福祉センター）
八日市場地域保健センターへ



千葉県海匝保健所
（海匝健康福祉センター）
八日市場地域保健センター

〒289-2144
匝瑳市八日市場イ2119-1
TEL 0479-72-1281
FAX 0479-73-3709

業務案内

場所・日時 業務	海匝保健所（海匝健康福祉センター） （旭県税事務所銚子支所2階）		海匝保健所（海匝健康福祉センター） 八日市場地域保健センター	
	曜日	受付時間	曜日	受付時間
精神保健福祉相談 ※1	奇数月 第2水曜日	午後1:30～3:00 （予約制）	第3水曜日	午後1:30～3:00 （予約制）
	偶数月 第2水曜日 旭市役所		午後2:30～4:00（予約制）	
障害者差別相談			月～金曜日	専用電話 0479-70-1825 午前9:00～午後5:00
DV相談			月～金曜日	専用電話 0479-73-2321 午前9:00～午後5:00 面接相談 毎週金曜日（予約制）
腸内細菌検査 （有料）			毎週火曜日 *火曜日、水曜日、木曜日の いずれかが休日の場合は実施 なし	午前9:00～10:30
結核管理 家族検診			随時	個別にお知らせします
HIV検査※2			第3火曜日	午後2:00～2:30

※1 精神保健福祉相談は相談医師の都合により、曜日・受付時間に変更する場合がございます。

※2 新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止となる場合がございます。

あらかじめ、保健所にお問い合わせください。